

DAFTAR PUSTAKA

- Astrand, P.O and K. Rodhal, 2003. *Textbook of work physiology, physiological bases of exercise human kinetics*. UK : Kinetics, Stanningley.
- Augusta, Maruino, Ryan. 2011. *Hubungan Antara Tinggi Badan, Berat Badan, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Power Kaki Terhadap Hasil Jumping Smash*. Universitas Negeri Surabaya.
- Baechle, R. Thomas & Earle W. Roger, 2008. *Essential of Strenght Training and Conditioning, 3rd Edition*. US : National Strength and Conditioning Association.
- Baker, D., S. Nance, and M. Moore, 2001. *The Load That Maximizes the Average Mechanical Power Output During Jump Squat in Power-Trained Athletes*. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Barry, Leonard, 2010. *Army Physical Readiness Training Manual*,
- Bowers & Fox, 1992. *Texbook of contraction conditioning the strength*.
- Brittsblurb, 2014. *(Fitness Confessions) Improving Vertical Jump*. Diakses melalui <http://bblurbs.com/fitness-confessions-improving-your-vertical-jump/>. Pada tanggal 21 Juli 2014.
- Caroline, K, & Allen, C.L, 2007. *“Therapeutic Exercise Foundation and Techniques”*. FA. Davis, Philadelphia.
- Chandler, T. Jeff Dan Brown, Lee E, 2008. *Conditioning For Strength And Human Performance*. Philadelphia : Lippincott William & Wilkins.
- Dunia fisioterapi, 2011. Diakses dari <http://www.duniafisioterapi.com/post/read/195/latihan-dengan-menggunakan-mekanikal-rex.html>. Diakses pada tanggal 20 Juli 2014.
- Freshmen, F.H.S. 2002. Flexibility. Rev : 8 – 02 SJH. Fitnes Unit # 4. American college of sports medicine.
- Ganong, William, F. 2013. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 20, Jakarta : EGC.

- Grimshaw P. 2006. *Sport and Exercise Biomechanics*, Francis : ISBN.
- Gunawan, Sinshe, 2012. *Ilustrasi Kaki*. Diakses melalui http://www.ahliwasir.com/page.php?Ilustrasi_kaki. Pada tanggal 21 Agustus 2014
- Hadiwidjaja, Satimin, 2004. *Anatomi Extremitas (Suatu Pendekatan Anatomi Regional)* Jilid 2 Seri Extremitas Inferior. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Hakkinen & Komi, 1983. *Leg Press Strength System*. Louisville. Colorado.
- Hanafi, Suriah. 2010. *Efektifitas Latihan beban dan latihan pliometrik dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan reaksi*. Jurusan Pendidikan Olahraga Fik Universitas Negeri Makassar
- Harsono. 1988. artikel ilmiah kekuatan otot tungkai menurut harsono. sumber <http://google.com>. Diakses pada tanggal 20 Juli 2014.
- Hasan, M, 2005. *Pengenalan kepada teori pelatihan*. Jakarta.
- Hebblinck, M, Day J, 1978. effect of exercise. Dalam : international Olympic commite olympic solidarity. Basic book of sport medicine. English formation/Olympic solidarity. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Junaedi, Diklat Fisiologi, 2006. Jakarta : Universitas Indonusa Esa Unggul.
- Kluwer.Wolters, 2012. *Pengaruh Pelatihan Tekan Leg Pasif Terhadap Kinerja Jumping, Kecepatan, dan Power Otot*. (Investigasi:PDF).
- Kusworo, EPD, 2012. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang : Widya Karya.
- Land, Crazelu, 2010. *Regio Knee Joint (Sendi Lutut)*. Diakses melalui http://poenya-moe.blogspot.com/2010_12_01_archive.html. Pada tanggal 21 Agustus 2014.
- Mackenzie, B. 2007. *Sargent Jump Test* Diakses dari <http://www.brianmac.co.uk/sgtjump.htm>. Diakses pada tanggal 20 Juli 2014.

- Marza, Arliana, 2011. *Sistem Gerak Pada Manusia*. Diakses melalui <http://kelompok6xiipa3.blogspot.com/2011/10/sistem-gerak-pada-manusia.html>. Pada tanggal 21 Agustus 2014.
- Mulyono, Ade, Widoro, Ranu, 2013. *Pengaruh Leg Press Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan (Vertical Jump) pada Pemain Badminton*. SURAKARTA : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- National & Strength Conditioning Association, 2007.
- Nenggala, Asep, Kurnia, 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Grafindo : Media Pratama.
- Notoadmojo, Soekidjo, 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nossek, J, 2002 *General Theory of Training*, Nasional Institut fo Sport, Pan Afrika Press. Logos.
- Nurhuda, Hilman, 2010. *ARENA Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas IX*. PT. Sinergi Pustaka Indonesia : Jakarta.
- Peeni, H. Manu. 2007. *The Effects Of The Front Squat and Back Squat On Vertical Jump and Lower Body Index Of Division 1 Male VolleyBall Players*. Brigham Youn University.
- Permenkes RI No. 80 tahun 2013 pasal 1 ayat 2 Tentang Penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktek Fisioterapi.
- Poerwadarminta, WJS., 1976, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka.
- Rai Ade, 2011. *Binaraga Natural, 101 Strategi Binaraga Sehat Tanpa Obat*, Jakarta : LIBRI.
- Richard W. Bowers dan Edward L. Fox, 1992. *Sports Physiology*, third edition, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- Rob. 2015. *Topendsport*. Diakses melalui www.topendsport.com/rob/. Pada tanggal 12 juni 2015.

- Romei, Hadi, 2010. *Perbedaan pengaruh hasil latihan pliometrik antara squat depth jump dan jump to box terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP MTA Gemolong Sragen.*
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga.* Semarang : Dahara Prize
- Saleh, Umar, Husin. 2007. *Pengaruh Latihan Leg press Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompatan Dalam Melakukan Jump Serve pada Permainan Bola Voli di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo.* Gorontalo : Univ. Gorontalo.
- Sari, Septika, Atin, 2014. *Perbedaan penambahan skipping pada latihan squat depth jump dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola voli SMK Negeri 60 Jakarta.* Jakarta : Universitas Esa Unggul.
- Shondell Don & Reynaud Cecile, 2002. *The Volleyball Coaching Bible*, ISBN.
- Suhadaq, Aan, Touris. 2013. *Pengaruh ballistic dan static stretching terhadap peningkatan vertical jump pada atlet bola basket.* Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suharjana, gilang A, 2010. *Jurnal ilmiah Kesehatan Olahraga (Perbandingan latihan isotonic dan isometric terhadap kekuatan otot quadriceps femoris)* : Fakultas Ilmu Kesehatan FIK. (UNY).
- Sunjata, Aan. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : CV Setiaji.
- Umberger R. Brian, 1998. *Mechanics of the Vertical Jump and Two-Joint Muscles*, University : Rochester Medical Center.
- Weiss, W, Lawrence, Fry, C, Andrew, Wood, E. Larry, Relyea, E. George, And Charlie, Melton, 2000. *Comparative Effects of Deep Versus Shallow Squat and Leg – Press Training on Vertical Jumping Ability and Related Factors.* Journal of Strength and Conditioning Research.
- Wilson, Fiona, Gormley, Jhon & Hussey, Juliette, 2011. *Exercise Therapy in the Management of Musculoskeletal Disorders.* USA : Blackwell Publishing Ltd.

Zunker Weston, 2008. *The Influence of Chain Resistance on Power Output During the Squat Exercise*, proquest information and learning company.