

## DAFTAR PUSTAKA

- Amitrano R.J. and Tortora G.J. 2012. *Laboratory Exercises in Anatomy and Physiology with Cat Dissection*. California : Thomson Brooks/Cole
- Andi Suhendro, 2004. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Aprianto Romadhoni, 2014. Pengaruh Latihan *Skipping* dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Putri Baja 78 Usia 15-18 tahun. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bayu, surya. 2010. *Berbagai macam manfaat dari Permainan Lompat Karet*.
- Bompa, Tudor. 1999. *Periodization Training For Sports*. Ontario Canadian : York University Toronto.
- Cech, Donna J. And Martin, Suzanne “TINK”. Functional Movement Development.
- Clark, Micheal.2010. *NASM Essential of Sport Performance Trainning* 1th edition.
- Depdikbud. 1982. *Olahraga Pendidikan*. Jakarta : PT. Palagan Jakarta.
- Rameshon. 2010. *Standing Broad Jump (part 2)- A test of dynamic power of the legs*.
- Deswita. 2006. *Psikologi Perkembangan* Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Donald A. Chu. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California. Leisure Press. Champaign. Illinois.
- Dr Arun Pal Singh. *Hip joint anatomy*.
- Faigenbaum et al. 2007. *Effect of Short-Term Plyometric and Resisten Training Program on Fitness Performance in Boys Age 12 to 15 Years*. USA : Department of Health and Exercise Science.
- Gallagher, Chrissie. 2006. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Harsono. 1988:100. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*.

- Hidayat. 2005. *Ada perbedaan penambahan berat badan antara balita KEP dengan riwayat berat lahir normal dan berat lahir rendah setelah mendapatkan PMT-P Formula 100*. Semarang : Universitas Muhammadiyah.
- Irfan, M. 2010. *Fisioterapi bagi insan stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kisner, Carolyn, Lynn Allen Colby. 2007. *Therapeutic Exercise 5<sup>th</sup> edition*. Philadelphia : F. A. Davis Company.
- Linthorne, Nicholas P. 2001. *Analysis of standing vertical jumps using a force platform*. Diakses 9 Juli 2014. Available at :  
<http://www.brunel.ac.uk/VerticalJump%28Linthorne%29.pdf>
- Mansur Azizi, M. 2014. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Berat Badan dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Masaki Wakai and Nicholas P. Linthorne. 2005. *Optimum take-off angle in the standing long jump*. Published in *Human Movement Science* 24(1): 81–96.
- Mattacola, Carl G. dan Maureen K. Dwyer, 2002, *Rehabilitation of the Ankle Acute Sprain of Chronic Instability*. Leington : University of Kentucky.
- Michael J, dan David G. Behm. 2008. *Not All Instability Training Devices Enhance Muscle Activation in Highly Resistance-Trained Individuals*. Canada : School of Human Kinetics and Recreation.
- Monks, F.J., Knoers, A. M. P., Haditono, S.R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Monks, F.J., Knoers & Haditono. 1999. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mulyono. B. 2007. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dalam Olahraga*. Surakarta. Departemen pendidikan dan Kebudayaan RI. Universitas Sebelas Maret. Press.
- M. Sajoto. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.

- Pocock, S.J., 2008. *Clinical Trials A Practical Approach*. New York : A Wiley Medical Publication.
- Rebecca Mayne. 2013. *Binds & Balances Pt. 3: Twisting Bound Balances*.
- R.Lumintuarso, 2001. *Pemandu Bakat Atletik*.
- 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*. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Setyanto, A Wisnu Fajar. 2009. *Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan Lompat Dengan Rintangan Panjang Dan Tinggi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa Putra Kelas IV Dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta Tahun 2009*, skripsi sarjana. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Supaeni. 2011. *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Skipping dan Latihan Loncat Bangku Terhadap Kemampuan Daya Ledak otot Tungkai*. Universitas Negeri Semarang.
- Tanuwijaya, S. 2003. *Konsep Umum Tumbuh dan Kembang*. Jakarta: EGC Ernawulan.
- Verhagen E. 2005. "An Economic Evaluation Of A Proprioceptive Balance Board Training Programme For The Prevention Of Ankle Sprains In Volleyball", *Br J Sports Med*, 39:111–115.
- Yuliansyah Hendra. 2015. *Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga dan Latihan Hurdle Jump*. Universitas Negeri Padang.
- Zakiah, Daradjat. 1989. *Pendekatan Psikologis dan Fungsi keluarga dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja*. Semarang.