

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Wulan, Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Penguatan Fungsional Dan Latihan Penguatan Konvensional Pada Otot Quadriceps Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump*, skripsi sarjana. (Fakultas Fisioterapi Universitas Indonusa Esa Unggul : Jakarta, 2009).
- Chu, D.A. (2010). *Jumping into Plyometrics* . Champiagn, Illionis: Leisure Press.
- Chu, D.A. 2006. *Progressive plyometric for kids*. Montere: Healty Learning.
- Clarck, A.M., & Luccet, C. Scott (ed). 2010. *NASM's essentials of sports performance training*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Faidlullah, Hilmi Zadah, Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlit Sepak Bola Pemula Di SMP Al-Firdaus Surakarta, skripsi sarjana (Surakarta : Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, 2009), diakses 2 Juni 2010; <http://www.docstoc.com/docs/49804960/PENGARUH-LATIHAN-PLIOMETRIKDEPTH-JUMP-DAN-KNEE-TUCK-JUMP>.
- Furqon H, M, Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik : Untuk Meningkatkan Power*. Program Pasca Sarjana : Surakarta
- Grimshaw P, A Lees, N Powler, A Burden, 2007. *Sport and Exercise Biomechanics*. US : Taylor & Francis Group
- M. Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
- Hanafi, Suriah. 2010. Efektifitas Latihan Beban dan Latihan *Pliometrik* dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi . Jurusan Pendidikan Olahraga Fik Universitas Negeri Makassar Jln. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus Banta-Bantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602.
- Harsono (2000). *Perencanaan Program Latihan*. FPOK UPI : Bandung.
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Hermawan, Rahmat. 2002. *Ilmu Faal (fisiologi)*. Buku ajar. FKIP Universitas Lampung. Bandar Lampung.

- Jan Babic and Jadran Lenarcic, 2012; *Vertical Jump : Biomechanical Analysis And Simulation Study "Jožef Stefan" Institute Slovenia.*
- Johansyah Lubis (2009). Di akses tanggal : 7/28/2012. Latihan *Pliometrik Vertical Jump (hops)*. Dari http://Google.com/archive/latihan_pliometrik_vertical_jump.Pdf
- Kisner, C. and Colby. 2007. *Therapeutic Exercise Fifth Edition*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Knudson D, 2007. *Fundamentals of Biomechanics Second Edition*. USA : Springer
- M.Sajoto 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Mackenzie, B, 2007; *Sargent Jump Test* Diakses dari <http://www.brianmac.co.uk/sgtjump.htm> diakses 21/4/2013.
- Miller, M.G., Herniman, J.J., Richard, M.D., Cheatham, C.C., Michael, T.J. 2006. The effect of a 6-week plyometric training program on Agility. *Journal of Sports Science and Medicine (2006) 5, 459-465.*
- Model for Pushing and Pulling, *International Journal of Industrial Ergonomics*, 37(11-12), 2007, pp. 825-831.
- O.T. Lukman. 2003. *Biomekanika Penerapan Hukumhukum Mekanika*. Jakarta : Unesa Universty Press.
- PERMENKES No 80 Tahun 2013 Bab 1 pasal 1 ayat 2 tentang penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Fisioterapis.
- Pocock, S.J, *Clinical Trials A Practical Approach*, (New York : A Wiley Medical Publication, 2008). di dalam Wismanto, Usulan Penelitian Latihan Metode Muscle Elongation Dan Contract Relax Stretching Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring, tesis pascasarjana. (Denpasar : Universitas Udayana, 2010).
- Poerwodarminto, W.J.S. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Quinn.Elizabeth.2006. How to improve Vertical Jump. Diakses dari <http://www.sportmedicine.about.com/cs/conditioning/a/verticaljump.htm> tanggal 22 Februari 2013

- Radcliffe, J.C. dan Farentinos, R.C. 2002. Pliometrik untuk Meningkatkan Power. Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Radcliffe.J.C & Farentinos.R.C, "Power Training for Sport, Plyometrics for Maximum Power Development", Coaching Association of Canada, Canada, 2002.
- Radcliffe, J.C. dan Farentinos, R.C.2002. Pliometrik untuk Meningkatkan Power. Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes.Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Setiadi. 2007. *Anatomi & Fisiologi Manusia Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Shah, S. 2012. Plyometric exercise. *International Journal of Health Sciences & Research, Vol 2; Issue: 1; April 2012*.
- Shapiro, S.S. & Wilk, M.B. 1965. An analysis of variance test for normality. *Biometrika* 52: 591-611.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Penerbit Rineka Cipta
- Winters, M. V., Blake. C.G., Throst. J.S., Brinker. T.B.M.,Lowe. L., Garber. M.B.,Wainner.R.S. 2004. Passive Stretching of Hip Flexor Muscle in Subject With Limited Hip Extensor: A Randomized Clinical Trial. *PHYS THER*. 2004;84:800-807.Netherland APTA journal.