

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyuda, dkk. 2018. 'Pelatihan pliometrik diagonal cone hop lebih efektif dibandingkan frone cone hop untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan tendangan pada pemain sepak bola SMK SMSR Ubud'. *Sport and Fitness jurnal*, 6(2) : 72-82
- Bompa, T. O. 1994. *Theory and Methodology of Training: the Key to Athletic Performance*. Dubuque Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009 *Periodization Training For Sport: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Candra, Arya T. 2016. 'Studi tentang kemampuan lompat tegak siswa sekolah dasar negeri berdasarkan perbedaan geografis sebagai identifikasi bakat olahraga'. *Jurnal sportif*. Vol 2. No 2
- Chu, D., A. & Myer, G., D. 2013. '*Plyometrics*'. United State of America: Human kinetic. ISBN: 9780736079600
- Davies, G.J., Riemann, B.L., dan Manske, R. 2015. Current Concepts of Plyometric Exercise. : *The International Journal of Sports Physical Therapy* Volume 10 Number 6 Page 762-763
- Davis, B. 2000. Tes dan Pengukuran Olahraga. http://www.brianmac.co.uk/sgt_jump.htm. Diakses: 28 Januari 2019.
- Doewes, Moechsin, "Latihan Plyometrics", Program Pasca Sarjana, Surakarta, 2004.
- Gilang. 2007, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan; Ganeca Exact ; ISBN 978-979-571-254-1, P 54-56
- Giriwijoyo S dan Muchtamaji H. 2005. *Ilmu faal Olahraga. Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*. Bandung; Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hairy, Y. (2005). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Hansen, D and Kennelly, S. 2017. *Plyometric anatomy*. United States of America : Human kinetic
- Jhon, A.J. 2015. *Perbedaan Latihan Di Cuaca Panas Dan Dingin*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kisner, C., Colby, L.A. 1990. *Therapeutic Exercise: Foundations and techniques 2th edition*. Philadelphia, USA: F.A. Davis Company
- Komala, D. R., Rahayu, U. B. 2008. Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Vertikal Jump pada Atlet Bola Voli Putri Yuniior di Klub Surakarta. Jakarta : Universitas Esa Unggul
- Linthorne, N.P., 2001. Analysis of standing vertical jumps using a force platform. *American Journal of Physics*, 69 (11), P 1198-1204
- Lippert, Lynn S. 2011. *Clinical Kinesiology and Anatomy. (5th ed)*. Philadelphia: F. A. Davis Company. ISBN: 97808036236

- Lovitt, Michelle dan John Speraw. 2004. *Exercise for Your Muscle Type: The Smart Way to Get Fit*. New Jersey: Basic Health Publications, Inc.
- Lubis, 2005. Mengenal Latihan Pliometrik. Online. Diakses tanggal 10/12/2017. Diunduh dari <http://ml.scribd.com/doc/81841013/4-MengenalLatihan-Pliometrik>
- Marieb, Elaine N, Wilhelm Patricia Brady, Mallat Jon. 2017. Human Anatomy. Pearson education limited
- Meilianita, Rika & J. Hardjono. 2005. 'Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Metode De Lorme dengan Latihan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps'. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*, 5(2)
- Muhajir, 2007, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan , Ghalia Indonesia Printing,Bandung,ISBN 978-979-676-784-7,P 11-15
- Mukholid Agus Drs,2007,Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,Ghalia Indonesia Printing,Bandung,ISBN 978-979-746-148-5,P 26-30
- Nala, I. G. N. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press.
- Netter, Frank H. 2014. *Atlas of Human Anatomy*. 6th ed. Philadelphia, PA: Saunders/Elsevier;
- Pearce, C, Evelyn, 2010. Anatomi dan fisiologi untuk paramedis, Jakarta : Gramedia.
- Radcliffe, J.C. dan Farentinos, RC, 2002. Pliometrik untuk Meningkatkan Power. Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Rahendi, A. & Suwandar, E. Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli. Pasundan: Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Ramachandran S, Pradhan B. 2014. 'Effects of shortterm two weeks low intensity plyometrics combined with dynamic stretching training in improving vertical jump height and agility on trained basketball players Indian'. *J Physiol Pharmacol*, 58(2):133-136.
- Setiawan, A. 2011. 'Faktor Timbulnya Cedera Olahraga'. *Sport Science Journal*, Vol 1(1).
- Sozbir,Kerim. 2016. 'Effect of six week plyometric training on vertical jump performance and muscle activation of lower extremity muscle'. *The sport jurnal*. Turkey :university of bolu abant izzet baysal.
- Suresh, T.N. Jayalakshmi.t, Rizwana Begum Nagoor Meeran and V.P.R. SIVAKUMAR, 2017, 'Effect of plyometric exercise training on vertical jump height between ground and sand surface in male volleyball players'. *International Journal of Pharma and Bio Sciences India*, pp B-370 – B376
- Umberger, B.R.1998.'Mechanics of The Vertical Jump and Two Joint: Implications For Training'.*National Strength & Conditioning Association*. University of Rochester Medical Center. P:72

Ying, C. W., Na, Z., 2016. Effects of plyometric training on soccer players. *Experimental And Therapeutic Medicine* 12: 550-554, 2016.