

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Khoiril. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Tersedia pada <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>. (diakses pada 20 Oktober 2019).
- Ariani, Luh Putu Tuti. 2011. "Pengaruh Pelatihan Menarik Katrol Beban Lima Kg Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMK-1". *Thesis*. Denpasar: Program Pascasarjana Unud.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media: Malang
- Bompa, Tudor O dan G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and methodology of Training Fifth Edition*. United States. Human Kinetics.
- Candiasa, I Made. 2004. *Statistik Multivariat Disertasi Aplikasi dengan SPSS*. Singaraja: IKIP Negeri Singaraja
- , 2010. *Statistik Univariat dan Bivariat Disertasi Aplikasi SPSS*. Singaraja: Unit Penerbitan Universitas Pendidikan Ganesha
- Chu, Donald A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. United States of American: Human Kinetika Publisers.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Dantes, 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Depdiknas. 2008. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Dinata, Marta. 2004. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Lampung: Cerdas Jaya
- Fauzia, Yuniko Febby Husnul. 2013. *Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Usia Dengan Kadar Asam Urat Pada Remaja Pra-Obese Dan Obese Di Purwokerto*. Tersedia pada <http://www.google.com/keperawatan.unsoed.ac.id> (diakses pada 8 Februari 2014).
- Furqon H, M dan Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik: untuk meningkatkan power*. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

- Giriwijoyo, S., Muchtamaji, H. 2007. *Ilmu Faal Olahraga; Fungsi Tubuh manusia pada olahraga*, Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Guyton, A.C., Hall, J.E. 1996. *Fisiologi Kedokteran* (terjemahan). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harsono, dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Hidayat, dkk. 2012. “Perbedaan Pengaruh Latihan Medicine Ball Scoop Toss Dengan Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Power Otot Lengan Bahu Pada Tim Bolavoli Putri Sman Olahraga Provinsi Riau”. Tersedia pada <http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=jurnal%20latihan%20medicine%20pdf>. (diakses pada tanggal 17 Mei 2013).
- Ignjatovic, Aleksandar M. (2012), “Effect od 12 Week Medicine Ball Training on Muscle Strenght and Power”. *Journal of Strenght and Conditioning Research* 2012 ISSN 2166-2173.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_, dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Olahraga.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS.
- Januar, Andri. 2012. “Dampak Penerapan Pelatihan Komplek Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Speed”. Tersedia pada [http://repository.upi.edu/.php?no\\_=http://repository.upi.edu/9737](http://repository.upi.edu/.php?no_=http://repository.upi.edu/9737)(diakses tanggal 15 November 2018).
- Lankor. 2007. *Teori Kepeatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Mayhew, Jerry L. (2005), *Comparison of the Backward Overhead Medicine Ball Throw to Power Production in College Football Players*. *Journal of Strenght and Conditioning Research*, 2005, 19(3), 514-518.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana UNUD.

- , 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nugraha, Andi Cipta. 2016. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Setijono, dkk. 2001. *Instruktur Fitness*. Surabaya: Unesa University Press.
- Siregar, Irwansyah (2012), “Perbedaan Pengaruh Latihan Medicine Ball Twist Toss dengan Latihan Medicine Ball Scoop Toss terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Jauhnya HIT dalam Permainan Hoki pada Atlet Putra Unimed Hoki Club (UHC)” Tersedia pada <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/viewFile/7385/6274> (diakses pada tanggal 22 Juni 2018).
- Sucipto, dkk. (2000). *Olahraga Pilihan: Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sudiana, I Ketut. 2009 *Pengaruh Pelatihan Loncat Tegak di Tanah Berpasir dan Tidak Berpasir Terhadap Kekuatan, Kecepatan, dan Power Otot Tungkai*. Tersedia pada <http://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/Jpp/Article/View/1742/1527>. (diakses pada tanggal 13 Februari 2014)
- Sugiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto & Muluk, 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Suratmin, 2016. *Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet PPLM Bali*. Tersedia pada <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/6500/4898>. (diakses pada tanggal 11 Oktober 2019).
- , 2018. *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- , 2019. *Profesi Pelatih Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.

- Syaifuddin. 2011. *Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Slemba Medika
- Tangkudung, dkk. 2011. *Panduan Program Latihan Tahunan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM)*. Jakarta: Asisten Deputi Sentra Keolahragaan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga.
- Trihendradi, C. 2011. *Langkah Mudah Melakukan Analisis Statistic Menggunakan SPSS 19 Deskriptif Parametrik Non Parametrik*. Yogyakarta. Andi Yogyakarta
- Widianinggar dkk. 2002. *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Dendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT. Bumi Timur Jaya.
- Wirawan. 2011. "Stuktur Otot Lengan". Tersedia pada <http://sectiocadaveris.files.wordpress.com> (diakses pada tanggal 17 Mei 2013).

