

Daftar Pustaka

- Arya T Candra. 2016. *Pengaruh Pelatihan Playometric Depth Jump dan Hurdle Jump Menggunakan Interval 1:3 dan 1:5 Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai*. Universitas PGRI Banyuwangi. Volume 1 Nomor 1, April 2016.
- Bagus Setiawan. 2016. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Voli SMA Wahidayah Kota Kediri*. Program Pascasarjana Magister Keguruan Olahraga Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Universitas Padjadjaran Bandung.
- , 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training, 5th Edition*. United States: Human Kinetics
- Doewes, Muchsin dan M. Furqon. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Dengan Lari Multitahap*. Surakarta: PUSLITBANG-OR Universitas Sebelas Maret.
- , 2002. *Plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: PUSLITBANG-OR Universitas Sebelas Maret.
- Dwi Wahyu Santosa. 2015. *Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 3. Nomor 1 Tahun 2015 Halaman 158-164.
- Fox, Edward L, Richard W. Bower dan Merie L. Foss. 1993. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics, 5th Edition*. Dubuque: Wm. C. Brown Communication, Inc.
- Hadiasmita, Yusuf dan Aif Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Januar, Andri. 2012. "Dampak Penerapan Pelatihan *Komplex Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Speed*" Tersedia pada http://repository.upi.edu/skripsiview.php?no_skripsi=http://repository.upi.edu/9737.html. (Diakses tanggal 13 januari 2016).
- Kanca, I Nyoman, 1990. *Pengaruh Latihan Lari Percepatan dan Latihan Lari Cepat Berselang Terhadap Daya Ledak dan Kecepatan*. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana UNAIR.
- , 2004. *Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein di Usus Halus*. Desertasi (tidak diterbitkan). Surabaya: Program Pasca Sarjana UNAIR.

- , 2006. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Singaraja : FOK UNDIKSHA.
- , 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: FOK UNDIKSHA.
- Nala, Ngurah. 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: UNUD.
- , 1998. *Prinsip Pelatihan Olahraga*. Denpasar : Program Pasca Sarjana UNUD
- Suratmin.2018. *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*.Depok: PT Rajafindo Persada.
- Sajoto, Mohamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP.
- , 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Santoso, Singgih. 2011. *Mastering SPSS versi 19*. Jakarta : PT Gramedia.
- Suandi, I Nengah. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir Program Sarjana dan Diploma 3 Unviersitas Pendidikan Ganesha*. Singaraja: Undiksha.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadarwanto, Budi Utomo.2014. *Perbedaan Hale Squat Jump dan Tuke Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot dan Kelincahan*.Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. *Volume 3, No 2 November 2014, hlm 106-214*.
- Suryaningsih Ni Ketut 2013. *Pengaruh Pelatihan Plaiometrik Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai Pada SD Gugus 8 Kecamatan Buleleng*. Program Studi Pendidikan Dasar, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha *Volume 3 Tahun 2013*.
- Tangkas Dyana Jati Negara I Gede. 2014.*Pengaruh Pelatihan Plaiometrik TerhadapKemampuan Lompat Jauh Gaya jongkok Ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014*. Program Pascasarjana Undiksha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan.*Volume 4 Tahun 2014*.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Jakarta: PT Bumi Timur.
- Yoda, I Ketut. 2006. *Peningkatan Kondisi Fisik*. Singaraja: FOK Undiksha (tidak diterbitkan).

