

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzkar, RZ, Saichudin & Hariyanto, E 2015, 'Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra Smkn 12 Malang', *Sport Science*, Vol.4, No.3, Hlm. 179–183.
- Ayuso, JM, Cooper, HBD, Holland, C, Mardan, AVS, Nini, F, Paulauskas, R, Vaquera, A 2018, *The Science Of Basketball* 1st Ed; Alexandru Radu, Ed New York: Routledge.
- Baggett, K 2012, *The Vertical Jump Bible 2.0 Deluxe*. Hlm. 1–199.
- Candra, AT 2016, 'Studi Tentang Kemampuan Lompat Tegak Siswa Sekolah Dasar Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga', *Sportif*, Vol.2, No.2, Hlm.1–14.
- Chu, DA & Myer, GD 2013, *Plyometrics*'.
- Hanafi, S 2010, 'Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi'. *ILARA*, Vol.1, No.2, Hlm.1–9.
- Komarodin, MI 2018, 'Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Dan Hubungannya Pada Beberapa Cabang Olahraga', *Sports Athleticism In Teaching And Recreation On Interdisciplinary Analysis*, Vol.1, No.1, Hlm.13–16.
- Lestari Yuni, KN, Tirtayasa, K, Adiputra Handari, SIML, Purnawati, S, Adiatmika Gede, PI & Primayanti Dwi, IADI 2017, 'Hatha Yoga Lebih Efektif Dalam Menurunkan Persentase Dibandingkan Dengan Senam Aerobik Low Impact Pada Hatha Yoga More Effective In Reducing The Percentage Of Body Fat And Increase Flexibility Compared With Low Impact Aerobic Gymnastics In Adolescent Over', Vol.5, No.3, Hlm.1–9.

- Mccormick, BT, Hannon, JC, Newton, M, Shultz, B, Detling, N & Young, WB 2016, 'The Effects Of Frontal-And Sagittal-Plane Plyometrics On Change-Of-Direction Speed And Power In Adolescent Female Basketball Players', *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, Vol.11, No.1, Hlm.102–107.
- Nanda, I & Fajar, MK 2018, 'Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018', *Jurnal Pendidikan Kahuripan*, Vol.1.
- PERMENKES RI No.65, Hlm.7, 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015'. *Journal Of Applied Microbiology*, Vol.119, No3, Hlm. 1–46.
- Purnama, A 2016, 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Studi Pada Lychel Gym Aerobik Dan Yoga 35-45 Tahun Surabaya'. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol.06, No.2, Hlm.283–293.
- Putra, E & Amir 2016, 'Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP Negeri 1 Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol.5, No.3, Hlm.551–557.
- Radcliffe, JC & Farentinos, RC 1999, 'High-Powered Plyometrics'.
- Rahim, AA 2011, 'Aplikasi Pendekatan Latihan Interval Teratur Dalam Meningkatkan Kemampuan Kecepatan Nomor Lari 100 Dan 200 Meter Pada Siswa Smp', *Jurnal ILARA*, Vol.11, No1, Hlm.47–54.
- Riza Setiawan, Kriswantoro, TTS 2015, 'Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Kaki, Dan Kecepatan Ayun Tungkai Terhadap Tendangan Jarak Jauh', *Journal Of Sport Sciences*, Vol.4, No.2, Hlm.55–62.
- Rudiyanto, Waluyo, M & Sugiharto 2012, 'Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan', *Sport Sciences And Fitness*, Vol.1, No.2, Hlm.26–31.
- Rustanto, H 2017, 'Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar', *Pendidikan Olahraga*, Vol.6, No.2, Hlm.75–86.
- Santosa, DW 2015, 'Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendekterhadap Daya ledak Otot Tungkai', *Kesehatan Olahraga*, vol.3, no.1, hlm.158–164.