

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilar, A. J., et al 2012, 'A Dynamic Warm-up Model Increases Quadriceps Strength and Hamstring Flexibility' *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol.26, no.4, April 2012, hlm. 1130–1141.
- Anam, K. 2013, 'Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol.3, no.2, Desember 2013, hlm. 78-88.
- Anse, L. A. 2017, 'Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol.16, no.1, Januari-Juni 2017, hlm. 47-56.
- Arifin, Z. 2015, 'Aktivitas Pemanasan dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri Se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang', *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, vol.4, no.2, Februari 2015, hlm. 1567–1573.
- Ayala, F., et al 2017, 'Acute Effects of Three Neuromuscular Warm- Up Strategies on Several Physical Performance Measures in Football Players', *PLoS ONE*, vol.12 no.1, January 2017, hlm. 1–17.
- Beato, M., et al 2018, 'Effects of Plyometric and Directional Training on Speed and Jump Performance in Elite Youth Soccer Players', *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol.32, no.2, February 2018, hlm. 289-296.
- Buckthorpe, M., Morris, J., & Folland, J. P. 2012, 'Validity of vertical jump measurement devices', *Journal of Sports Sciences*, vol.30, no.1, January 2012, hlm. 63–69.
- Chatton, C., Brown, L. E., Coburn, J. W., & Noffal, G. J. 2010, 'Effect of A Dynamic Loaded Warm-up on Vertical Jump Performance', *Strength And Conditioning*, vol.24, no.7, July 2010, hlm. 1751–1754.
- Christensen, B., Napolil, R., Hackney, K., Millep, J., & Karu Murata, H. 2016, 'The Effect of Two Different Types of Dynamic Warm-up and Static Stretching On Power and Speed', July 2016, hlm. 247–250.
- Dr. Widiastuti, M.Pd 2018, 'Buku Tes dan Pengukuran Olahraga', Oktober 2018, hlm 110.
- Farochi Wildan, A 2015, 'Perbandingan Pengaruh Massase Lokal (Stretching Pasif) Dengan Warming Up (Stretching Aktif) Terhadap Kekuatan Otot Tungkai' *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol.3, no.1, hlm. 87–94.

- Fattahi-Bafghi, A., & Amiri-Khorasani, M 2012, 'Effects of static and dynamic stretching during Warm-up on vertical jump in Soccer players', *International Journal of Sport Studies*, vol.2, no.10, hlm. 484–488.
- Hanafi, S 2010, 'Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi', *Jurnal ILARA*, vol.1, hlm. 1–9.
- Hermansyah 2016, 'Pengaruh Latihan Single Multiple Jump dan Double Multiple Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 SAKRA Tahun Pelajaran 2015/2016', *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, vol.2, no.2, Oktober 2016, hlm.21-25.
- Huda, K., Subiyono, S. H., & Sutardji 2012, 'Sumbangan Kecepatan, Berat Badan, Daya Ledak Terhadap Lompat Jauh', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, vol.1, no.1, Agustus 2012, hlm. 1–6.
- Irfan, M., & Nurmawan Sutha, P. I 2010, 'Pengaruh Penurunan Nilai Chronaxie Pada Arus Strength Duration Curve Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot', *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, vol.5, no.1.
- International Federation of Sport Physiotherapy*
- Jusrianto 2017, 'Hubungan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Pada Murid SDN 255 Bonepute Kabupaten Luwu Timur', *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, vol.20, no.1, Juni 2017, hlm23–28.
- Khairul Iqbal, Abdurrahman, I 2015, 'Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala', *Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, vol.1, no.2, Mei 2015, hlm. 114–120.
- Leni, A. S. M., & Triyono, E 2018, 'Perkembangan Usia Mempengaruhi Kekuatan Otot Punggung Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun', *Gaster / Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol.16, no.1, Februari 2018, hlm. 1-5.
- Nurafni, R., Riyanto, P., & Rusdiana, P. R 2018, 'Hubungan Power Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Ciasem', *JURNAL ILMIAH*, vol.4, no.1, Februari 2018, hlm. 2461-3961.
- Pagaduan, J. C., Pojskić, H., Užičanin, E., & Babajić, F 2012, 'Effect of Various Warm-Up Protocols on Jump Performance in College Football Players', *Journal of Human Kinetics*, vol. 35, Desember 2012, hlm. 89–94.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015. (n.d.).*

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013. (2013), 1–10.
- Santoso, W. D 2015 'Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol.3, hlm. 1–7.
- Satria, H. M., & Desandra, M 2016, 'Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Sepakbola', *Jurnal Ilmiah BINA EDUKASI*, vol.9, no.1, Juni 2016, hlm. 3–12.
- Setiowati, A 2014, 'Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot' *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol.4, no.1, Juli 2014, hlm. 32–38.
- Taylor, K.-L., Sheppard, J. M., Lee, H., & Plummer, N 2009, 'Negative effect of static stretching restored when combined with a sport specific warm-up component', *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol.12, hlm. 657–661.
- Wulandari, A 2014, 'Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya', *Jurnal Keperawatan Anak*, vol.2, hlm. 39–43.

