

## DAFTAR PUSTAKA

- Agutini Utari 2014, 'Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia 12-14 Tahun', *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Burhan Fandy 2010, 'Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle Run* terhadap *Footwork* Bulu Tangkis Usia 11-13 Tahun PB', Surya Tidar Magelang, Magelang.
- Kansal DK 2008, '*Textbook of Applied Measurement Evaluation and Sports Selection, Sports and Spiritual Science Publications*', hlm.381-382.
- Faruq Muhyi Muhammad 2009, 'Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Lompat Tegak Pada Siswa SMAN 1 Sangkapura Bawean Gresik', *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol.5, No.1, Hlm.90-95.
- Femina 2011, 'Lompat Tali Olahraga Praktis Pembakar Lemak', 21 Februari 2016.
- Gallagher Chrissie, 2009, '*Cardio Vascular*', PT Saka Mitra Kompetensi.
- Giriwijoyo Santoso YS, 2013, 'Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru', *Journal of Physical Education and Sports*, vol.6, no.1.
- Irianto Pekik Djoko 2010, 'Bugar dan Sehat dengan Berolahraga'.
- Ishak M, 2011, 'Pengaruh latihan medicine ball terhadap kemampuan pukulan lob dalam permainan bulutangkis', No.1, Februari 2012.
- Mahendra 2009, 'Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Kebugaran Jasmani', *Journal of Physical Education, Health and Sport*, vol.2 no.2 2015.
- Nurhasan, 2012, 'Aktivitas Kebugaran', Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa.
- Partavi S 2013, 'Effect Of 7 Weeks Of Rope-Jump Training on Cardiovascular Endurance, Speed and Agility In Middle School Student Boys', *Sport Science* no.6, hlm.40-43.
- Rengga Purwo Widikdo 2012, 'Hubungan Antara Panjang Tungkai, Tinggi Raihan, dan Power Otot-Otot Lengan dengan Kemampuan Opensmash Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di Smp Negeri 2 Wonotungal'.

Rozen M 2014, '*NSCA's performance training journal: jumping to agility*', Mark Roozen, October 2014.

Rusli Lutan, dkk 2013, 'Dasar-Dasar Kepeleatihan'.

Trisnowiyanto Bambang 2016, 'Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun', *Jurnal Kesehatan*, Vol.1, no.1, hlm.51-60.

Nala N 2011, 'Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga', Bali: Udayana, Universitas Press.

Kanca, IN 2006, 'Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga'.

Yoda Ketut 2006, 'Peningkatan Kondisi Fisik', Singaraja. Universitas Pendidikan Ganesha, 'Pengaruh Skipping Terhadap Kekuatan Otot Lengan', *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*. Vol.1.

