

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi.B.P , Sugiharto & Soenyoto Tommy . 2017. Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap *Power* Otot Tungkai. JPES 6 (1) (2017) : 7 – 13.
- Abraham. 2013. *PHYSICAL FITNES TRAINING* DAN PRESTASI ATLET KARATE. Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI, Volume 14,Nomor 1, Juni 2013, hlm. 1—6.
- Anies Setiowati. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 4. Nomor 1. Edisi Juli 2014.
- Bryantara.O.F. 2016. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola. Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol. 4 No. 2, Mei 2016: 237–249.
- Chan Faizal. *Strength Training* (Latihan Kekuatan). PORKES FKIP Universitas Jambi. Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012.
- C. Jessie Jones , Roberta E. Rikli & William C. Beam. 2013. A 30-S Chair-Stand Test As A Measure Of Lower Body Strength In Community-Residing Older Adults. Research Quarterly For Exercise And Sport, 70:2, 113-119.
- Davies.G, Rieman. L.B, Manske.R . 2013. Clinical Commentary Current Concepts of Plyometric exercise. International journal of sport Physical Therapy Volume 10 number 6.
- Ekstrand Jan,Hägglund Martin,Kristenson karolina *et all*.2017. Fewer ligament injuries but no preventive effect on muscle injuries and severe injuries: an 11-yearfollow- of the UEFA Champions League injurystudy. Br J Sports Med 2013;47:732–737.
- Glynn Angela & Fiddler Helen. 2012. The physiotherapist pocket guide to exercise Assesment, Prescription and training. Churchil Livingstone Elsevier: 63-77.
- Kalangi. Sonny J. R.2014. Perubahan Otot Rangka Pada Olahraga. Jurnal Biomedik (JBM), Volume 6, Nomor 3, November 2014, hlm. 172-178.
- Lesmana.S.I. 2005. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender (Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme Dan Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Fisioterapi Universitas Indonusa Esa Unggul Jakarta). *Jurnal Fisioterapi Indonusa Vol. 5 No. 1, April 2005*.
- Mertayasa Ketut , Rahayu Setya ,Soenyoto Tommy. 2016. Metode Latihan *Plyometrics* Dan Kelentukan Untuk Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Lay Up Shoot* Bola Basket. Journal Of Physical Education And Sport 5(1).

- Mubarok.H,Rahayu. S , Hidayah. T. 2014. Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*(3).
- Novita Ayu Ningrum, Ekawati, Baju Widjasena. 2017. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Kekuatan Otot Kaki Dengan Keluhan Nyeri Otot Kaki Pada Buruh Angkut Barang(Porter) Di Stasiun Kereta Api Pasar Senen Kota Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 5, Nomor 5, Oktober 2017 (ISSN: 2356-3346).*
- Nugroho.M.B, Sutardji, Nugroho.P. 2013Pengaruh Latihanpliometrikd $epth$  *Jump* Dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Hasil Tendangan Kerasatlit Sepakbola Di Tim *Junior* “Ghezang”Simo. *Journal Of Sport Sciences And Fitness* 2 (3).
- Peraturan Menteri Kesehatan No. 65. 2015
- Prakoso. D. P Dan Hartoto Setiyo. 2015. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01Tahun 2015, 9 – 13.*
- Prasetio.A, Djauhari. T, Rahayu. 2015. Analisis Kekuatan M. Quadrisep Femoris Terhadap Resiko Gangguan Keseimbangan Postural. Volume 11 No 1 Juni 2015.
- Prativi.G.O , Soegiyanto, Sutardji. 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 2 (3).
- Prentince E. William. 2006. *Rehabilitation Tchniques for Sport Medicine and Athletic Training.* Fourth Edittion:231-232.
- Rusli. 2011. Pengaruh Latihan Pliometrik *Single-Leg Tuck Jump* Dan *Double-Leg Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai P ada Pemain Sepakbola. *Jurnal ILARA, Volume I I, Nomor 2, Juli 2011, Hlm. 24 – 30.*
- Setiono.H.A, Waluyo Musyawari, Sumartiningsih Sri. 2013. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Ssb Ika Undip Tahun 2012. *Journal Of Sport Sciences And Fitness* 2 (2) (2013).
- Subroto Wishnu Dan Kartiyani Titin. 2016. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Quadriceps Ditinjau Dari Jenis Kelamin (Studi EksperimenPemberian *Wigth Training Exercise* Dan *De Lorme* Pada Mahasiswa JurnalKesehatan Al-Irsyad (Jka), Vol. Ix, No. 2, September 2016.
- Suharjana. 2007. Latihan Beban : Sebuah Metode Latihan Kekuatan. *Medikora Vol.III, No 1, April 2007:80-101.*

- Vácz, M , József Tollár, Balázs Meszler, *et all.* 2013. Short-Term High Intensity Plyometric Training Program Improves Strength, Power and Agility in Male Soccer Players. *Journal of Human Kinetics* volume 36.
- Won-Hah Park · Do-Kyung Kim · Jae Chul Yoo ·Yong Seuk Lee *Et All.*2010. Correlation Between Dynamic Postural Stability And MuscleStrength, Anterior Instability, And Knee Scale In AnteriorCruciate Ligament Dewcient Knees. *Arch Orthop Trauma Surg* (2010) 130:1013–1018.
- Yasin,. M. 2017. Pengaruh Latihan *Pliometrik* Antara *Box Jump* Dan *Leaps* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Xi Geomatika Smk Negeri 1 Bireun. *Jurnal Serambi Ptk* , Volume IV, No.1.
- Zanini.A, Aiello.M, Cherubino.F *et all* .2015. The one repetition maximum test and the sit-to-stand test in the assessment of a specific pulmonary rehabilitation program on peripheral muscle strength in COPD patients. *International Journal of COPD* 2015:10.
- Won-Hah Park · Do-Kyung Kim · Jae Chul Yoo *Et Al.* 2010. Correlation Between Dynamic Postural Stability And Muscle Strength, Anterior Instability, And Knee Scale In Anterior Cruciate Ligament Dewcient Knees. *Arch Orthop Trauma Surg* (2010) 130:1013–1018.

