

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Khabib. 2011. "Pengaruh Latihan Pliometrik Menggunakan Tahanan Karet Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Jarak Jauh Mahasiswa Ukm Sepakbola Universitas Lampung". *Skripsi*. Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Danny, Mielke. (2007). *Dasar-Dasar SEPAK BOLA*. Bandung: Pakar Raya
- Depdiknas. 2004. kurikulum 2004, "Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah ". Jakarta: Pusat Kurikulum Badan Penelitian Dan Pengembangan.
- Desmita. 2010. *Teori Pendidikan Jasmani.: karakteristik siswa menengah pertama (SMP)* Artikel.  
<http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2013/06/karakteristik-siswa-sekolah-menengah.html> (Diakses 7 juni 2017)
- Didy, K.R. 2013. *Pengaruh Latihan pliometrik Standing Jump Over dan One Legged Reactive Jump Over Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain SSB IMAGE U-15 Kec Boja*. *Skripsi, Ilmu Keolahragaa, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang*.
- Fatkurahman Arjuna. (2009). *Pengaruh Model Latihan Fisik dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Atlet Karate*. Tesis Program Panca Sarjana. Universitas Negeri Yogyakarta.
- H. Subardi dan Setyawan, Andri (2007). *Olahraga Kegemaranku SEPAK BOLA*. Klaten: Intan Pariwara.
- Hadi, R. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang
- Harsono, 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Edisi kedua. Bandung : Tambak KUSUMA CV
- Harsono, 2006. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, C.V Tambak Kusuma, Bandung.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku pintar sepakbola*. Jakarta: Anugrah

- Khamdami, Ajun 2010. *Olagraga Tradisional Indonesia*. Kebumen.
- Khasanah. Mufidatul. 2013. “Pengaruh Latihan Plyometrik *dept jump* dan *Jump To Box* terhadap Power Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang”. Semarang
- Krempel, R. 2004. *Atletik*, Clips Prentice Bold Line, PT. RoSMPa Jaya Putri, Jakarta.
- Lubis, Johansyah.2005. Mengenal Latihan Pliometrik.
- Maraka Khija Sunawa (2015) yang berjudul “*Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Tinggi Lompatan Pada Olahraga Lompat Tinggi Gaya Gunting Di SMP Negeri 23 Semarang*” Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang
- Markovic G, Jukic I, Milanovic D, et al, 2007. *Effects of sprint and plyometric training on muscle function and athletic performance*. J. Strength Cond. Res. Vol. 21(2):543-549.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Mutohir, Cholik 2003. Pengertian Olahraga. [www.bimbie.com](http://www.bimbie.com). Diakses tgl 2 april 2017.
- Ngurah, Nala. 2003. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani Untuk Kelas I SMP*
- Ngurah, Nala. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Koni DaerV: hali Nanang, Sudrajat. 1996. *Tes dan Pengukuran*. Tarsito. Bantking Sajoto, 1996. *Pembma Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta
- Nugroho. 2005. *Komponen Biomotoprik untuk Kebugaran Fisik*, Balai Pustaka Jakarta
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Penjas*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Radcliffe, J, 2003, *Form and safety in Plyometric Training* , NCSA Performeance Training Journal. Vol 2. Number 2.
- Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang: Aneka Ilmu
- Salim, Agus. 2008. Buku Pintar Sepakbola. Bandung: Nuansa.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Jogjakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Sudjana. 2005. *Metode Statistika* : Bandung. Tarsito.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABATA.
- Sukadiyanto. (2005). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. (2001). "*Teknik Dasar Bermain Bola*". Surakarta. Tiga Serangkai.
- Sundoro Agung (2013) yang berjudul "*Pengaruh latihan Pliometrik Knee tuck jump dan Barrier hops terhadap hasil tendangan jarak jauh pada Pemain SSB Putra Laksana Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2013*"
- Syarifudin, (2005). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, FPOK-IKIP Yogyakarta.
- Verkhoshasky, Nataliya. 2012. *Shock Methode and Plyometric*. Moscow.
- Zoelmi. 2012. Plyometric Pelatihan: caramelompat lebih tinggi untuk meningkatkan kankinerja. Article. (<http://www.pponline.co.uk/encyc/plyometric-training-how-to-jump-higher-to-improve-performance-42174>, Diakses 7 juni 2017)