

DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu Donald. 2010. *Plyometrics for Youth*. <http://www.donchu.com/articles/article7/>. Diakses 7 Oktober 2008, 14.30 WIB.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brandon, Raphael. 2006. *Resistance Training The Next Level*. London: Peak Performance
- Bompa, Tudor O. (1994) *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*, second edition. Kendall/hunt Publishing company, USA.
- Bowers, et Al. 1992. **Sport Physiology 3rd Edition**, Wm C. Brown Publisher, Dubuque, United States Of America
- Depdiknas, 2003. Sistem Pendidikan Nasional. Kurikulum SD/MI, SMP/Tsanawiyah dan SMA/MA serta SMK, Jakarta, Dirjen Dikdasmen
- Harsono, 1988. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. FPOK-UPI. Bandung.
- 2004. *Perencanaan Program Latihan*. FPOK-UPI. Bandung.
- Hermawan, Rahmat. 2002. *Ilmu Faal*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Hidayat, Imam. 1999. *Biomekanika*. Bandung: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung.
- Lampung, Universitas. 2007. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Lubis, Johansyah. *Mengenal Latihan Pliometrik*. [http : // www.koni.or.id / files / documents / journal/4.%20Mengenal%20Latihan%20Pliometrik.pdf](http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4.%20Mengenal%20Latihan%20Pliometrik.pdf). Diakses 7 Oktober 2008, 15.32 WIB.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Masyhuri dan Zainudin, M. 2009. *Metode Penelian Pendekatan Praktis dan Aplikatif*. Bandung: Refika Aditama Bandung.

Muhajir. 2007. *Konsep Dasar Penjas*. Bandung: Erlangga.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika.

Plyometric Training. <http://www.sport-fitness-advisor.com/plyometric.html>.
Diakses 7 Oktober 2009, 15.32 WIB

Pate, Russell R; McClenaghan, Bruce and Rotella (1993) *Scientific Foundations of Coaching*, Saunders College publishing, Philadelphia

Sandler, David. *Latihan Kekuatan untuk Atlet Ketahanan*. nsca's performance training journal. www.nscs-lift.org . volume 7 issue 2. Diakses 7 Oktober 2008, 15.32 WIB.

Suryabrata, Sumadi. 2009. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers