

DAFTAR PUSTAKA

- Alike, M.(2004). *Perbandingan Pengaruh Latihan Lateral Bound Dengan Single Leg Lateral Hop Terhadap Power Tendangan Mawashi Dalam Olahraga Karate*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arikunto, Suharsini. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chu, Donald A. (1992). *Jumping Into Plyometrics*.California, Castro Valley. Leisure press.
- Damiri. A. (1994). *Anatomi Manusia*. Bandung: FPOK IKIP.
- Griwijoyo, dkk. (2012). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung. FPOK UPI.
- Gordon, Dan. (2009). *Coaching Science*.Padstow,Cornwall. Lerningmatters
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Cv Tambak Kusuma.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Cv Tambak Kusuma.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Hidayat, Imam. (1990). *Kinesiologi*. Bandung. FPOK IKIP Bandung
- Hutahaean, Victor Juanda.(2015).*Pengaruh Latihan Plyometrics dan wheight training dengan metode pyramid system terhadap peningkatan power tungkai pemain basket*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Imanudin, I (2008). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- International Rules, Finswimming. (2015). *CMAS Finsswimming International Rules version 2015/01(BoD 182-03/08/2013 dan BoD 184-19/10/2013*. Jakarta. Persatuan Olahraga Selam Seluruh ndonesia (POSSI).
- Kartadinata, H.Sunaryo. Prof. Dr.(2014). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Upi Tahun akademik 2014/2015*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.

- .Lutan.R.Prof,Dkk. (2007). *Modul penelitian dalam pelatihan olahraga*. Bandung. FPOK UPI Bandung.
- Nurhasan et al. (2008). *Metode Statistika*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan, & Hasanudin. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Pasurney, Paulus. (1994). *Strenght and conditioning training*. Camberra.
- Robert & james C. (1999). *High-Powered Plyometrics*. Australia. Human Kinetics.
- Rusli, dkk. (2014). *Modul Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.
- Satriya, dkk (2014). *Teori Latihan Olahraga*. Bandung. CV NURANI.
- Satria et al. (2010). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung. FPOK UPI.
- Santoso, G.A. (2016). *Pengaruh latihan cruise interval terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet renang*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sari, Novita (2015). *Pengaruh Latihan Stabilisasi Terhadap Penampilan Poomsae (Keumgang) pada Cabang Olahraga Taekwondo*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sidik, D. Z. (2007). *Prinsip-prinsip Latihan dalam olahraga Prestasi*. Bandung. FPOK UPI.
- Sidik, D. Z. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik (dasar dan lanjutan)*. Bandung. FPOK UPI.
- Sidik et al. (2011). *Pengaruh Penerapan "Complex Training" Terhadap peningkatan Kemampuan Anaerobik*. Laporan Penelitian. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2009). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung. CVAlfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualititatif, Dan R&D*. Bandung. Alfabeta,Cv.
- Singarimbun M & Effendi S. (1989). *Metode Penelitian Survai*. Jakarta. Pustaka LP3ES
- Tudor O, Bompa. (1994). *Power Training For Sport Plyometrics For Maximum power development*. Canada

- Universitas Pendidikan Indonesia. (2015) *pedoman penulisan karya ilmiah Bandung*, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wiarto, G (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta. Graha ilmu.
- Yulandari, T (2014). *Pengaruh metode latihan plyometrik dan pyramid system terhadap peningkatan power endurance dan hasil kecepatan nomor 50m surface monofin cabor selam*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wibintoro N, G (2009). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1 : 5 dan Istirahat 1 : 10 Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10-14 Tahun Club Bola Voli Vita Surakarta*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- [online] Diakses: www.google.com
- [online] Gargoal. latihan-pliometrik. Diakses: <http://gargoal.blogspot.co.id/2014/05/latihan-pliometrik.html>
- [online] Possi. Diakses: <http://www.possi.or.id/about-us/>
- [online] Finsswimming. Diakses: <http://en.w.wikipedia.org/wiki/Finsswimming>.
- [online] Possi persatuan olahraga selam seluruh Indonesia. Diakses : <http://www.pubinfo.id/instansi-742-possipersatuanolahraga-selamseluruh-indonesia.html>.
- [online] manfaat latihan power dengan plyometric. Diakses : <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/06/manfaat-latihan-power-dengan-plyometric.html>
- [online] latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak otot power. Diakses : <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/08/latihan-pliometrik-untuk-meningkatkan-daya-ledak-otot-power.html>