

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillahtul Khaer, M. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Sepak Bola Indonesia Sulawesi (PERSIS) Bina Bola Makasar. *Universitas Hasanuddin*.
- Acero, R. M. (2012). Tests of Vertical Jump: Countermovement Jump With Arm Swing and Reaction Jump With Arm Swing. *Strength and Conditioning Journal*.
- Aksan, H. (2016). *Mahir Bulutangkis*. Nuansa Cendekia.
- Anggraini, F. W. (2016). Pengaruh Latihan Skipping dan Squat Jump terhadap Vertical Jump Bola Voli Ekstrakurikuler SMK Ngunut Tahun Ajaran 2015/2016. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Arikunto, S. (2014). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Atty, J.C. (2023). Pengaruh Latihan Pliometrik Menggunakan *Skipping* terhadap Power Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra FKIP UKAW. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume 7 Nomor 1, halaman 2911-2919.
- Bayu, S. (2015). *Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Sinergi Pustaka Indonesia.
- Bompa, T. O. (2015). *Theory and Methology of Training: The Key to Athletic Performance*. Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Darusman. (2022). Pengaruh Latihan Metode *Plyometric (Skipping)* terhadap Power Otot Tungkai Pada Club Bola Voli Ikatan Remaja Conga (IRC) Muara Ngamu. *Jurnal of Sport Education and Training*, Vol.3 No.1, Page 67-76.
- Dinata, M., & Tarigan, H. (2016). *Bulutangkis*. Cerdas Jaya.
- Eler, & Acar. (2018). The Effects of the Rope Jump Training Program in Physical Education Lessons on Strength, Speed and VO2 Max in Children. *Universal Journal of Education Research*, 6(2), 340–345.
- Endarmoko, E. (2017). *Tesaurus Bahasa Indonesia*. Gramedia Pustaka.
- Faruq, M. (2014). *Tujuan Lompat Tali*. <http://muhyifaruq.blogspot.com>
- Femina. (2016). *Artikel Bugar: Lompat Tali Olahraga Praktis Pembakar Lemak*. <http://www.artikel-bugar.htm>
- Gustaman. (2019). Hubungan *Footwork* Kekuatan Otot Tungkai dan Tinggi Lompatan terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis, *Juara: Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-8.
- Gallagher, C. (2016). *Latihan Kebugaran*. Bumi Aksara.
- Haspami, P. (2018). Pengaruh Latihan Skipping terhadap Tinggi Loncatan Vertical Jump Atlet Bolavoli. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri*

- Padang*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Iqbal, M. (2015). Pengaruh Permainan Net Terhadap Ketepatan Jumping Smash Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Iskandar. (2014). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Ismaryati. (2016). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: UNS Press.
- Jahromi, S. R. A., Bahrani, S. M. N., Hashemzadeh, S., & Safarpour, A. (2016). The Effect Of Eight Weeks Rope Skipping On Leg Muscle Strength And Resting Heart Rate Of 10-11 Years Old Female Students. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 7(1).
- Karyono, T.H. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 59.
- Kashmira, S., & Seema, S. (2015). Comparison Between Depth Jump and Countermovement Jump for Increasing Vertical Jump Height in Male Badminton Players. *Journal of Orthopaedics and Rehabilitation*, 1(1).
- Kurniawan, H. (2015). Hubungan antara Vertical Jump, Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kecepatan Sprint dengan Ketepatan Jump Service. *Universitas Negeri Surabaya*.
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Mardiko, P. (2014). Survey Komponen Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putra Pengcap PBSI Kabupaten Pekalongan. *Universitas Negeri Semarang*.
- Nala. (2014). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Universitas Udayana.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Omakobia, E., Liew, C., Berridge, N., & Cotrufo, S. (2016). A Rare Case of Aberrant Quadriceps Muscle Anatomy Preventing Anterolateral Thigh Flap Harvest. *JPRAS Open*, 7.
- Poole, J. (2013). *Belajar Bulutangkis*. Pionir Jaya.
- Raven. (2018). *Atlas Anatomi*. Semarang: Dhahara.
- Rezal, M. (2018). Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Pemain PB Malaka Samahani Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, Volume 4 Nomor 2: 70-75.
- Ruthellia, R. D. S. dan S. H. (2017). Pengaruh Konten Vlogdalam Youtubeterhadap Pembentukan Sikap Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi. *Acta Diurna*, VI(1)
- Saputra, J. (2024). Pengaruh Latihan *Skipping Double Step* terhadap Peningkatan

- Daya Ledak Power Otot Tungkai Untuk *Jumping Smash* Atlet Remaja PB. Jhonlin Badminton Club". *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, Volume 5 No.1, <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Setiadi. (2017). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Subarjah, H., & Hidayat, Y. (2014). *Permainan Bulutangkis*. FPOK UPI.
- Sudewa, I. G. A. (2016). Kombinasi Half Squat Exercise dan Metode Progressive Resistance Lebih Baik dari Pada Kombinasi Half Squat Exercise dan Metode The Step Type Approach dalam Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Tim Futsal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Universitas Udayana*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadaq, T. A. (2014). Pengaruh Ballistic dan Static Stretching Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Bola Basket. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sukardi, H. M. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Surya, B. (2015). *Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Sinergi Pustaka Indonesia.
- Syafruddin. (2016). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Pandung: UNP Press.
- Syamsuri, H. (2017). Pengaruh Penambahan Static Stretching Pada Squat Jump terhadap Peningkatan Jumping Smash Pemain Badminton. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Tohar. (2012). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Dirjen Dikti PPTK.
- Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Persada.
- Widyaratni. (2016). Penambahan Contrax Relax Stretching Lebih Efektif Daripada Ballistic Stretching Pada Latihan Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Atlet Basket SMA (SLUA) Sarawasti 1 Denpasar. *Universitas Udayana*.