

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar bin Husain al-Baihaqi, *Syu'bal Iman al-Baihaqi*. 1989. *Bab fi Huquqi wal Auladina wa Ahlina wa Hiya Qiyam*. Beirut: Dar al-Kutub Ilmiah. Juz VI, Cet. I
- Adhi BP, Sugiharto dan Soenyoto T. 2017. Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot tungkai. *Journal of Physical and Sport* 6(1) : 7-13.
- Ahmad Syauqi al-Fanjari. 1996. *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*, Jakarta: Bumi Aksara : Cet. I.
- Akhmad I. 2015. Efek latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan* 1(2) : 80-102.
- Alamsyah DAN, Hestningsih R and Saraswati LD. 2017. Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(3) : 77-86.
- Anse L. 2017. Hubungan power Otot Tungkai dengan kemampuan Tendangan lurus pencak Silat pada Club Perisai putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 16(1):47-56
- Apdanita R. 2017. "Pengaruh Latihan Rope Skipping Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada Pemain Bulutangkis di PB Tanker Kartasura". Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Fisioterapi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Akbar A. 2014. Olahraga dalam Perspektif Islam. Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.

- Astuti W.2009. Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Penguatan Fungsional dan Latihan Penguatan Konvensional Pada Otot Quadriceps Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump. Skripsi.Fisioterapi Universitas Esa Unggul. Jakarta
- Bafirman HB and Asep S W.2019.Pembentukan Kondisi Fisik.Depok.Rajawali Pers.
- Bagaskara BA.2018.”Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Plyometric Standing Jump terhadap Kemampuan Vertical Jump pada Atlet Klub Bola Voli Putra Ganevo Usia 14-17 Tahun”.Skripsi.Fakultas Ilmu Keolahragaan.Ilmue Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.Yogyakarta.
- Budiarsa, IN., Kanca, IN and Wahyuni, NPDS. 2014. Pengaruh Pelatihan Single Leg Hop terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Jurnal Ilmu Keolahragaan 1
- Chu D. dan Myer G. 2013. Plyometrics. Unites States Of American: Human Kinetic.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Departemen Kesehatan RI.
- Domitilla F dan Sri Yani. 2020.Pengaruh Jump Rope Training terhadap Kekuatan Otot Tungkai pada Siswa Sekoah Dasar.Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat 12(2):84-88
- Ferdiansyah. 2017. “Hubunagn antara kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Renang Gaya Bebas pada Siswa Putra SMK Pelayaran Satria Bahari Bandar Lampung”. Skripsi. FKIP. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Univeritas Lampung. Bandar Lampung.

- Fikri A. 2017. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga* 3(1) : 89-102
- Grimshaw P. 2007. *Sport And Exercise Biomechanics*. New York: Taylor and Francis
- Hastuti.2018."Pengaruh Olahraga Freeletic Terhadap Kekuatan Otot Tungkai di Komunitas Freeletic Makassar". Skripsi. FIK. Fisioterapi. Universitas Hasanudin. Makassar.
- Hidayat A F. 2019."Pengaruh Metode Latihan Squat dan Latihan Lunges terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola PSKP Kecubung Nganjuk Tahun 2018".Skripsi.FKIP. Penjaskesrek. Universitas Nusantara PGRI. Kediri.
- Iqbal R, Gushendra W.2016. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Skipping Terhadap Power Otot Tungkai pada Pemain Bola Basket. *Jurnal Ilmiah PENJAS* 2(2)
- Jahromi, M.S. dan Gholami, M. 2015. The Effect Of Jump-Rope Training On The Physical Fitness Of 9 To 10 Years Old Female Students. *Advances in Applied Science Research*, 6(4)
- Magfirah NI.2016."Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kardivaskular Endurance pada Kelompok Cabang Olahraga Beladiri".Skripsi.FK.Fisioterapi.Universitas Hasanuddin.Makassar.
- Meriyanto D, Nurrochmah S dan Heynoek FP. 2016. Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani* 26(1) : 145-158.

- Munawaroh. 2016. Pengaruh Dynamic Stretching Dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump pemain Bola Voli. Skripsi. Universitas Aisyiyah .Yogyakarta
- M. Quraish Shihab. 2007. Membumikan al-Qur'an; Fungsi Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat. Bandung. Mizan. hlm. 447
- Nadia WA. 2019."perbedaan Pengaruh Knee Tuck Jump dan Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Basket di SMP Negeri 3 Gamping Yogyakarta".Skripsi.Fakultas Ilmu Kesehatan. Fisioterapi.Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta.
- Ningsih JR dan Achmad widodo. 2019. Pengaruh Latihan Rope Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun. Jurnal Kesehatan Olahraga 07(2) : 391-398.
- Nopel P. 2020. Pendidikan Jasmani dala Perspektif Al-Quran. Disertasi. Pendidikan Agama Islam. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Pradana W. Et al.2015.Perbandingan Latihan Joging dan Lompat Tali terhadap Denyut Nadi Istirahat pada Atlet Klub Bola Voli Taruna Bekasi.Jurnal Segar 4(1):30-37.
- Prasetio E, Sutisyana A dan Ilahi BR. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 1(2) : 86-91.
- Rusdin dan Salahudin. 2020. Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan 4(3):457-464
- Santosa DW. 2015. Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. Jurnal Kesehatan Olahraga 3(1): 158-164

- Sakeran H, Chow R, Salim MS, Razak N.A, Rusli W.M.R, dan Ahmad, F.S. 2014. Effect Of Rope Skipping Techniques On Kinematics And Dynamics Of Motion. International Review Of Mechanical Engineering (I.RE.M.E) 8(6).
- Shandi SA. 2018. Analisis gerak Motorik Kasar pada Permainan Lompat Tali terhadap Prestasi Siswa Putra dalam Lompat Jauh pada Kelas VIII SMP Negeri 2 Palibelo. Jurnal Ilmu Keolahragaan 17(2) : 46-53.
- Singh D dan Rajedra KR. 2015. Effect Of Rope Skipping Training Programme On Leg Strength And Agility On Universitys Girls. International Journal of Advanced Research3(12):1715-1717.
- Sugiharto. 2014. Fisiologi Olahraga Teori dan Aplikasi Pembinaan Olahraga. Malang. Universitas Negeri Malang.
- Sukadarwanto. 2014. Perbedaan Half Squat Jump dan Knee Tuck Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot dan Kelincahan. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan 3(2): 106-214
- Sukmawan AJ.2015.”Pengaruh Bermain Lompat Tali terhadap Power Otot Tungkai Siswi yang Mengikuti Ejtrakurikuler Bulutangkis Tahun 2015 di SMAMuhammadiyah 2 Yogyakarta”.Skripsi.Fakultas Ilmu Keolahragaan.Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi.Universitas Negeri Yogyakarta.Yogyakarta.
- Supriadi, A. 2015. Hubungan Koordinasi Mata –kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. Jurnal Ilmu Keolahragaan 14(1) : 1-14
- Swara K A. 2017.”Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kekuatan Tendangan Jarak Jauh pada Siswa SD Negeri 3 Merbau Mataram Kabupaten lampung Selatan

2016/2017".Skripsi.Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Lampung selatan.

Tarigan M.T.2017."Hubungan antar Power Tungkai dan Kekuatan Otot  
Tungkai dengan Kemampuan Meluncur Renang Gaya pada  
Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun  
Ajaran 2016". Skripsi. FKIP.Pendidikan Jasmani, Kesehatan  
dan Rekreasi. Universitas Lampung. Bandar Lampung.