

DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu ,Donald and Gregory D.Myer. 2013 . *Plyometrics*. United States : Human Kinetics.
- Bambang Kridasuwarmo .2016.*Biomekanika Olahraga* .edisi ke 4. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Dadang Masnun . 2009. *Kinesiologi* . UNJ : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Ekmal Yonsa Perikles, dkk., *Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume (6). Nomor 1. Edisi Juni 2016.
- Irianto, Djoko Pekik .dkk. 2009. *Pelatihan Kondisi Fisik* . Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Kadir. 2015.*Statistik Terapan: Konsep,Contoh Dan Analisis Data Dengan Prgram SPSS /Lisrel Dalam Penelitian* . Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Lubis, Johansyah .2013.*Panduan Praktis Penyusunan Porgram Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Lubis, Johansyah. *MENGENAL LATIHAN PLIOMETRIK*. [Internet] [diunduh pada tanggal 9 juni 2019 pada pukul 18.36] tersedia pada : <https://docplayer.info/55458395-Mengenal-latihan-pliedmetrik.html>
- Subroto,Ilham Hakim. 1996. *Dasar –Dasar Karate*, Solo : Aneka Solo,
- Sabet Mukhsin . *Olahan Best Karate, Karate Tradisional* (Jakarta : Penerbit PT Bina Sigap)
- Suryono ,Y. Joko. 2000. (Ed). *Sobotta Atlas Anatomi Manusia* Jilid 2, Edisi 21, Jakarta: Buku Kedokteran EGC,
- Tudor O.Bompa. 2015.*Theory and Methodology Of Training*, New York – London: Fifth Edition.
- William R.Holcomb, et.al.,*A biomechanical analysis of the vertical jump and the modified plyometric depth jump*. J.strength and Cond. Res.10(2):83-88.1996