

DAFTAR PUSTAKA

- Benny. (2009). *Model design sistem lama*. Jakarta: Dian raya.
- Dicky. (2009). *The systematic design of instruction*. Ohio: Person new jersey Columbus.
- Dini, R. (2013). In *Model Pembelajaran Langsung Dalam Penjaskes* (p. 77). Bandung: Alfabeta.
- Dr. Johansyah Lubis, M., & Hendro Wardoyo,M.Pd. (2014). *Pencak Silat edisi ke dua*. Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA .
- Ella, Y. (2004). In *Kurikulum dan Pembelajaran* (p. 50). Bandung: Pakar raya.
- Ella, Y. (2004). In *Kurikulum dan Pembelajaran* (p. 56). Bandung: Pakar Raya.
- Faridah, E. (2016).
- Faridah, E. (2016).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- James, T. (2016). *Macam-macam metodologi penelitian*.
- KTSP. (2007).
- lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat edisi kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- Lumintuaro, R. (2013). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta. Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan .
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: : PT. Remaja Rosdakarya.
- Nunu, M. (2012). "Media Pembelajaran(Kajian Terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan Implementasi Dalam Pembelajaran). *Jurnal Pemikiran Islam Vol 31*, hal.29.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Grop.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Prenada Media Grop.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Litera Media Group.

- Sandey Tantra Paramitha, L. E. (2018). Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>.
- sihombing, s. &. (2011). *Metode penelitian ke olahragaan*. surakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian dan pengembangan Research and development*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Pembelajaran melalui Observasi untuk Mengembangkan Keterampilan Fisik dan Tanggapan Psikologis dalam Olahraga*. Yogyakarta: Jogja Global.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung Sukmadiata .
- Sutrisno. (2014). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- SutyoSari. (2011). *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan*. Jakarta: Prenadamedia.
- Tangkudung. (2016). *Macam-macam metodologi penelitian*. Jakarta: Lensa media pustaka Indonesia.
- Tegeh, I. M. (2014). *Model penelitian pengembangan*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Walter. (2001). *Education Research and Introduction*. New York: Longman Inc.
- Chu D.A. (2000). Jumping into plyometrics. California: Leisure Press. Champaign, Illinois.
- Chu, D, A, and Myer, G, D., (2013). “Plyometrics”. United States: Human Kinetics. Halaman. 67, 83, 94, 164, 191.
- Purnomo, W. & Hari, S. (2015). Pengaruh latihan plyometric knee tuck jump dan step up jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Bravo’s jurnal Volume 3 No 1.
- Wiguna, I.B. (2017). Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik. Ed.1, Cet. 1. Depok: Rajawali Pers
- Booth, M.A., & Orr, R. (2016). Effects of plyometric training on sports performance. Strength and Conditioning Journal. 38(1), 30– 37.. Bremaeker, M.D. (2013).
- Plyo-flex: plyometrics and flexibility training for explosive martial arts kicks and performance sports. Turtle Press Washington DC.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* . Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. (2008). *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dna Kesehatan*. Jakarta: Litera Media Group.

Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Media Group.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung

