

DAFTAR PUSTAKA

- Benny A. Pribadi. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Buzzichelli, T. O. (2019). *sixth edition. Periodization: theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cholid Narbuko. H. Abu Achmadi. (n.d.). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pt Bumi.
- Chu, D. A. (2013). *Jumping into plyometric*. Usa: Human Kinetics.
- Dick, F. W. (2014). *Sport Training Principles*. London: Bloomsbury Publishing plc.
- Donald A. Chu, P. G. (2013). *Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Earle, R. W. (2003). *NSCA's Essentials of Personal Training*. Canada: Human Kinetic.
- Earle, R. W. (2003). *NSCA's essentials person training*. China: Human Kinetics.
- Irfan, J. S. (2010). *Pengaruh Penerapan Motor Relearning Programme (MRP) Terhadap Peningkatan Keseimbangan Berdiri pada Pasien Stroke Hemiplegi*. *Jurnal Penelitian Sains & Teknologi*, 128.
- Lubis, J. (2020). *Mengenal latihan pliometrik*. *mengenal latihan pliometrik*, 1.
- Meredith D. Gall, Joyce P. Gall, Walter R. Borg. (2007). *Educational Research*. New York: Pearson AB.
- Nossek, J. (2002). *General Theory of training*. Logos: nasional institut for sport, pan afrika press.
- Putra, N. (2015). *Research & Development*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Radclife. (2015). *High-Powered Plyometric 2*. USA: Humans Kinetics.
- Radcliffe, J. C. (1999). *High-power plyometrics*. USA: Human Kinetics.
- Rudianto, D. (2010). *Seni Beladiri Karate*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Simanjuntak, V. G. (2004). *Teknik dasar karate*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Sugiyanto. (2000). *Belajar Gerak*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tangkudung, J. (2006). *Ilmu Faal*. Jakarta : Cerdas Jaya.

Wahid, A. (2007). *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif terhadap Aliran Karate-Do Terbesar Di Dunia*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. (2013). *Belajar keterampilan gerak*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

