

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Peraktik*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta, Ed.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Peraktik*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta, Ed.
- Broto, D. P. (2015). *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli*. Universitas Negeri Yogyakarta, 6(2), 174–185.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. FIK Universitas Negeri Malang.
- Chu, D. A. (Donald A., & Myer, D. G. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Djabar, R. T. (2014). *Efektivitas Moving Dan Blocking Terhadap Keberhasilan Serangan Balasan Pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate Universitas Pendidikan Indonesia*. In Universitas Pendidikan Indonesia.
- Febrianto, R., & Jatmiko, T. (2020). *Pengaruh Latihan Depth Jumpdan Lateral Jump Over Barrierterhadap Powerotot Tungkai (Vol. 3)*.
- Hidayat, S. (2015). *Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate*.
- Matutu, N. O., Nurliani, & Fahrizal. (2019). *Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Inkado Di Rantingkota Makassar*. E-Jurnal Olahraga Karate Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, 506(2).
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta : Zahir.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D (Vol. 19)*. CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto, D., & Muluk, D. (2011). *Melatih Fisik (1st ed., Vol. 6)*. CV. Lubuk Agung.
- Syahputra, Y. (2015). *Kontribusi Panjang Tungkai Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri Dalam Karate*. In Universitas Pendidikan Indonesia.
- Trisnowiyanto. B. (2016). *Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat*. In E-Jurnal Politeknik Kesehatan Surakarta, Jurusan Fisioterapi.

- Usnata, N., & Muhammad, O. (2018). *Tingkat Antropometri Dan Biomotor Atlet Bolavoli Pbv. Surabaya Bayangkara Samator*.
- Utami, N. H., Rahayu, T. E., & Ma'mun, S. (2021). *Pengaruh model personalized system for instruction terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler beladiri karate sekolah menengah atas pada masa pandemic covid-19*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 66–72.