

DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu. 1992. *Jumping into Plyometrics*. California: Leisure Press. Champaign Illions ASU
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmasubrata, Ginanjar. 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multazam.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kusnandi, Nanang dan Herdi Hartadji. 2014. *Bahan Ajar Ilmu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2014. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiradihardja, Sudrajat dan syarifudin. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Yudiana, Yyunyun dan Herman Subarjah. 2007. *Teori Latihan*. Bandung: Program Studi PJKR.