

DAFTAR PUSTAKA

- Aka,Biasworo Adisuyanto (2009). *Cerdas dan bugar dengan senam lantai* Surabaya: Gramedia Widiasarana.
- Akhmad,Imran (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan* Medan: Unimed Press.
- Chu,Donald A (1992). *Jumping Into Plyometrics* California: Leisure Press.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coacing* Jakarta:CV Tambak Kusuma.
- Hidayat, T. (2017). *Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Teknologi Nasional Malang. Jurnal Sport Scienc.* 7(2)
- <https://123dok.com/document/qv1vgj1y-upaya-meningkatkan-gulung-dengan-menggunakan-pesenam-junior-persani.html>.
- Indrayana,Boy. (2018). *Perbedaan pengaruh latihan knee tuck jump dengan latihan double leg bound terhadap peningkatan power otot tungkai dan kemampuan smash pada ekstrakurikuler bola voli putra smk N 1 kota Jambi.* Jurnal Olahraga Prestasi, 14(1), 1-23.
- Internasional Gymnastic Federation, 2021 *Code Of Points Men's Artistics Gymnastics*
- Muhajir, (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik.* Jakarta: Erlangga.
- Mylsiadayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar* Bandung: Alfabeta CV.
- Myer,Gregory D (2013). *Dynamic Strength and Explosive Power* Australia: Human Kinetics.
- Nossek,Josef (1982). *General Theory of Training.* Terjemahan: M.Furqon H. Institut Nasional Lagos Pan African Press LTD Lagos,Surakarta.
- Parsaulian, R., Slamet dan A. Vai. (2018). *Pengaruh Latihan Knee-Tuck Jump Terhadap Power Otot Tungkai Tim Bola Voli Putra SMA N 16 Pekanbaru. JOM FKIP.* 5(1).

Putra,Ade & M. Sazeli Rifki. (2020). *Pengaruh latihan jump to box dan tuck jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain bolavoli putri*. Jurnal Stamina, 3(1), 1-16.

Sajoto.M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Sudjana. 1992. *Metode Statistik*, Bandung.



THE
Character Building
UNIVERSITY