

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad rikza (2018). Perbandingan Metode Latihan Box Jump Dan Metode Latihan Hurdle Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Tolakan Pembalikan Renang Pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta.
- Alan Rifqi Rifai, (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Box Jump Dan Step-Up Jump Terhadap Peningkatkan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putra Klub Bolavoli Sosaka Karanganyar Tahun 2017.
- Alldi Barockah, (2015). *Efektifitas Model Latihan Box Jump dan Model Latihan Standing Broad Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Permainan Bolatangan Peserta Ekstrakurikuler SMK N 26 Jakarta. 12-16.*
- Atri W, Rasyono (2018). Senam Dasar. Jambi: Salim Media Indonesia.
- Ch. Fajar Sri Wahyuniati, Dr. Endang Rini Sukamti, Ratna Budiarti, Iriani Trisnanda. (2018). Perwasitan Senam Ritmik Sportif. 18-31.
- Dwi Hatmisari, dkk. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olaga.
- Dwi Putri Larasati, Ronny Lesmana, Yuni S. Pratiwi, Vita M. Tarawan (2017-2017). Profil Daya Tahan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga, 1 (1) 2017-2018.*
- Federation Internationale de Gymnastique (2022). *Code Of Points Rhythmic Gymnastics* – Edition 2022 – 2024.
- Hernowo, Ari (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Box Jump Dengan Latihan Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Taekwondo Hasaku Stabat 2017.
- Heru Setiawan, (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Box Jump Dan Leaps Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 14 Surakarta Tahun 2010/2011.
- Ida Bagus Wiguna (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. (Ed 1.Cet. 1)

- Kemal (2013). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X Siswa Negeri 4 Palu. *Jurnal Tadulako Ilmu Olah Raga Dan Pendidikan*. 1 (3).
- M. irfan Hassanudin dan Syahrudin (2022). Efektivitas Bentuk Latihan Skipping Dan Squat Jump Terhadap Kemampuan Jump Shoot. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5 (2) 2022.
- M. Makbul. (2021). Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian. Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar. 9-23.
- Marta Bobo-Arce, Elena Sierra-Palmeiro, Maria A. Fernandes-Villarino, Hardy Fink. (2021). Training in Rhythmic Gymnastic During The Pandemi. *Vol.12* Hal. 2.
- Prayoga Pratama (2017). Efektivitas Metode Latihan Hurdle Jump Dan Metode Latihan Box Jump Terhadap Sprinter Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
- Ranu Baskora Aji Putra, Tommy Soenyoto, Agus Darmawan, Roas Irsyada (2020). *Basic Movements Of The Split Leap Rhythmic Gymnastic*. Universitas Negeri Semarang. 437-439.
- Reza Budihara, (2019). Pengaruh Latihan *Double Skipping* dan *Single Skipping* Terhadap Peningkatan Kelincahan. Hal. 5
- Ripangga Akrom (2021). Pengaruh Latihan Skipping Dan Latihan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMPN 2 Liwa. 37 - 41
- Sahabuddin, Hikmad Hakim, dan Syahrudin (2020). Kontribusi *Motor Educability* Terhadap Kemampuan Senam Ritmik Alat Simpai Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 6 (2) 450-451.
- Sanapiah Faisal. (1982) Metodologi Penelitian dan Pendidikan (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), h.179.
- Sepdanius, Endang dan Rifki, Muhamad Sazeli dan Komaini, Anton (2019) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Dalam: Tes dan Pengukuran Olahraga. Raja Grafindo Persada, Depok, hlm. 1-169.

- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung: Alfabeta. 2014).
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2015, Cet. XXI). h.203.
- Suriah Hanafi, Hikmad Hakim, Sahabuddin. (2022). Peningkatan Teknik Gerak Senam Ritmik Nomor Hoop Melalui Metode Bermain Pada Siswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*. 3 (1) 24.
- Thoriq Abbad, Donny Ardy Kusuma. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Atlet Dbon Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (Slompn) Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 6 (1) Tahun 2023.