

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, P. H. W. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5813371>
- Arif, Y. & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Jump to Box terhadap Power otot tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri Penjaskesrek Udana. *Jurnal Segar*, 8(1), 38–46. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.05>
- Arjuna, F. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit dengan Interval Istirahat Tetap dan Menurun Terhadap Komposisi Tubuh Pemain Bola Voli Putri. *MEDIKORA*, 19(1), 8–16. <https://doi.org/10.21831/MEDIKORA.V19I1.30975>
- Armelia, T., Tohidin, D., & Gemaini, A. (2021). Kondisi Fisik Atlet SS Bandarejo Fc Kelompok Umur 15 - 17. *JURNAL STAMINA*, 4(10), 453–468. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/959>
- Aziz, A. M., & Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239–1246. <https://doi.org/10.24036/PATRIOT.V1I3.389>
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (B. Bafirman & A. S. Wahyuri, Eds.; 1st ed.). Rajawali Pers. <http://repository.unp.ac.id/22141/1/PEMBENTUKAN%20KONDISI%20FISIKA%20BAFIRMAN.pdf>
- Cahyadi, M., Pujiyanto, D., & Arwin, (2018). Pengaruh Latihan di Pasir terhadap Power Otot Tungkai Siswi di SMKN 1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 67–74. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9189>
- Candiasa, I. M. (2019). *Analisis Data dengan Statistik Univariat dan Bivariat*. Undiksha Press.
- Damayanti, S., Putra, M. A., & Sinurat, R. (2022). Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. *Journal Of Sport Education and Training*, 3(2), 147–157. <https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/1435>
- Deswantara, Y. G., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Gerak Tangan dan Kaki Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Ayunan Tangan Terbuka Pada Atlet Dunia Jeff Henderson Saat Olimpiade Men's Long Jump Di Rio De Janeiro Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/36447>

- Dia, I., Asmuddin, A., & Badaruddin, B. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMA Negeri 2 Raha. *Fair Play Journal : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 2686–6226.
- Meri, P., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1–13. <https://online-journal.unja.ac.id/score/article/view/15197>
- Fajri, M., Saman, A., & Badaruddin, B. (2022). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 09 Bombana. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 2(1), 20–30. <https://doi.org/10.36709/OLYMPIC.V2I1.18>
- Febrian, R. A. (2021). Latihan Ball Feeling dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41403>
- Fenanlampir, A. (2020). *Imu Kepelatihan Olahraga* (S. Diah, Ed.; 1st ed.). CV. Jakad Media Publishing. <https://books.google.com.my/books?hl=id&lr=&id=ljbeDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=ilmu+fisiologi+dalam+olahraga&ots=mZWu5nWBUP&sig=sXqrlnRAFz5GWp4E-C5wMBbGTBE#v=onepage&q=ilmu%20fisiologi%20dalam%20olahraga&f=false>
- Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, yogi. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81–94. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.793>
- Hanafi, M., Prastyana, B. R., & Utomo, G. M. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan* (M. Muhyi, L. Hakim, & M. Mulyono, Eds.; 1st ed.). CV. Jakad Media Publishing.
- Handayani, H. Y. (2019). Dynamic Streching Socialization of Basketball Together with Indonesian Basketball Association of Bangkalan Regency at Elementary School Keraton 3. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 54–60. <https://doi.org/10.24036/JPO92019>
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif* (P. Latifah, Ed.; 1st ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Hardovi, B. H. (2019). Pengaruh Pelatihan Plyometric Squat Jump dan Depth Jump terhadap Daya Ledak pada Pemain Bola Voli di SMP Negeri 5 Jember. *Jp.Jok*

(*Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*), 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.33503/JP.JOK.V3I1.584>

Hasanuddin, M.Imran. (2020). Kontribusi Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Man Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(1), 44-54. <https://doi.org/10.33659/cip.v8i1.149>.

Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, SNPPM2020P-371-SNPPM2020P-380. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/20022>

Ibnu Haryanto, A., Liputo, N., & Fataha, I. (2021). Korelasi panjang tungkai, power otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42–50. <https://doi.org/10.37311/JHSJ.V3I1.9890>

Ihsan, A., Asyhari, H., & Kamaruddin, I. (2022). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1(2), 218–224. <https://doi.org/10.55123/ABDIKAN.V1I2.291>

Indrawan, A. P., Wahjoedi, W., & Suratmin, S. (2021). Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan Kecepatan terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putri SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 44–52. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30842>

Irawan, J., Noval, W., Yuni Ambarsari, D., Shofika Wardani, F., Wijaya, E., Nuralim, P., Kirana Pratiwi, D., & Nasuka, M. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah. *Abdi Geomedisains*, 2(1), 51–60. [http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/\[51\]](http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/[51])

Irvan Charis, S., Aldha Yudi, A., & Mariati, S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Peforma*, 4, 2528–6102. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/sporta.v7i2.238>

Izzullaq, A. R., Hariadi, I., & Hanief, Y. N. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP dan SMA: Studi Meta Analisis. *Jurnal Sporta Sainika*, 7(Vol. 7 No. 2 Th. 2022), 149–166. <https://doi.org/doi.org/10.24036/Sporta Sainika/vol7-iss2/238>

Jamaluddin, J., Ad'dien, A., & Husniati, H. (2019). Pengaruh Latihan Half Squat Jump dan Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Smk Negeri 7 Makassar. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 15–22. <https://doi.org/10.26858/COM.V11I1.13385>

- Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Falih Muafa, F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87–93. <https://doi.org/10.31851/DEDIKASI.V5I1.7084>
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan dengan Beban Bebas Metode Circuit Training dan Plyometric. *Jurnal Altius*, 8(2), 6–19. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/index>
- Kare, R. S. (2019). Effect Of Plyometric Training On Vital Capacity And Resting Plus Rate In State Level Rowing Sculling Players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 1345–1347. <https://www.journalofsports.com/archives/2019/vol4/issue1/4-1-303>
- Kossow, A. J., & Ebben, W. P. (2018). Kinetic Analysis of Horizontal Plyometric Exercise Intensity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(5), 1222–1229. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002096>
- Kusuma, I. A., & Ramadhan, F. (2021). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik double leg bound dan alternate leg bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra PASI Sukoharjo tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(VOL. 21 NO. 1 (2021)), 53–68. <https://doi.org/10.36728/jis.v21i1.1363>
- Maulana, R., & Rochmania, A. (2021). Hubungan Intensitas Latihan Dengan Imunitas. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 20–35. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38824>
- Mustofa, R., Irawadi, H., Lemana, H. S., & Ridwan, M. (2020). Aktivitas Latihan Mahasiswa PRODI Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. *Jurnal Patriot*, 2(3), 743–756. <https://doi.org/10.24036/PATRIOT.V2I3.659>
- Narbito, Ronny Suryo. (2021). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Hurdle Hopping dan Double Leg Bounds terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD N 03 Jatiyoso Karanganyar Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 2(2), 113-125. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai pada Atlet Bolabasket. *Sport Science And Education Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/SSEJ.V2I1.988>
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal*

- Okilanda, A., Isnawa, B., & Sugar, W. (2020). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 Nasional Koni Ogan Komering Ulu. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 3(2), 13–19. <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v3i2.5330>
- Oktaviani, P., Sugihartono, T., & Arwin Arwin. (2019). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 87–94. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8816>
- Pratiwi, Siti E., Rusli, M., & Saman, A. (2021). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Kulisusu. Vol 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.36709/olympic.v1i1.10>
- Prawira, A. Y. (2022). Pelatihan dan Pembinaan Keterampilan Renang melalui Pengenalan Stretching (Statis dan Dinamis) pada Binaan Siswa PRSI Jakarta Utara. *Jurnal Sains Teknologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 85–92. <https://doi.org/10.31599/JSTPM.V3I2.1590>
- Putu, H. W. A. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5813371>
- Rahayu, E., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aspek Intensitas Latihan Pada Peserta Didik SMP Negeri 7 Banjarmasin Tahun Ajaran 2021/2022. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(3), 44–52. <https://doi.org/10.20527/MPJ.V3I3.1528>
- Rawe, A. S., & See, S. (2022). Lompat Jauh Menggunakan Modifikasi Kardus pada Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1), 157–163. <https://doi.org/10.31949/JCP.V8I1.1925>
- Riadi, B. (2020). Model Program Latihan Plyometric Permukaan Matras Dan Pasir Untuk Meningkatkan Eksplosif Power Tungkai Dan Kecepatan Pada Cabang Olahraga Beladiri Kempo. *Jurnal Uny*. <Http://Eprints.Uny.Ac.Id/Id/Eprint/69728>
- Rovendra, E. (2020). Pengaruh Pemberian Latihan Alternate Leg Bound Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Sepak Bola Di SMPN 1 Kota Solok. *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, 3(1), 29–34. <https://doi.org/10.25139/htc.v%vi%i.2295>

- Sáez De Villarreal, E., Molina, J. G., De Castro-Maqueda, G., & Gutiérrez-Manzanedo, J. V. (2021). Effects of Plyometric, Strength and Change of Direction Training on High-School Basketball Player's Physical Fitness. *Journal of Human Kinetics*, 78(1), 175–186. <https://doi.org/10.2478/HUKIN-2021-0036>
- Samsudin, S. (2019). *Model Pembelajaran Atletik* (S. Samsudin, Ed.; 1st ed.). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. http://ikor.fik.unm.ac.id/wp-content/uploads/sites/5/2020/09/9-Pembelajaran_atletik_New.pdf
- Sardiman, S., & Sukrawan, N. (2020). Efek Latihan Alternative Leg Bound Dan Double Leg Bound Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 84–93. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16942>
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/JEDUKASI.V11I01.204>
- Silviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *PALAPA : Jurnal Studi Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak pada Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 176–187. <https://doi.org/10.20884/1.PAJU.2020.1.2.2471>
- Sofian Anwar, Y., Sujana Wahyuri, A., & Hardiansyah, S. (2020). Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 2 Lengayang. *Sport Science*, 20(1), 18–31. <https://doi.org/10.24036/JSS.V20I1.35>
- Sudiana, I. K., Swadesi, I. K. I., Artanayasa, I. W., Ariani, N. L. P. T., Kusuma, K. C. A., & Sumadita, I. W. (2023). Plyometric Stair Jump and Reaction Box Jump to Improve the Frequency of Straight-forward Kicks in Pencak Silat Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 162–169. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110119>
- Sulaiman Rasyid, M., & Puspita Sari, Y. (2022). Pengaruh Model Latihan Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Edukasimu*, 2(1), 2022–2023. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/58>
- Surahman, F., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh pliometrik training terhadap kemampuan jauh pada siswa putra kelas VIII SMPN 2 Meral Karimun.

JURNAL MINDA, 1(1), 11–18.
<http://ejournal.universitaskarimun.ac.id/index.php/mindafkip/article/view/15>

Suratmin, S. (2018). *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari* (S. Suratmin, Ed.; 1st ed.). Pt RajaGrafindo Persada.
https://books.google.co.id/books/about/Kepelatihan_Atletik_Jalan_dan_Lari_Rajaw.html?id=GnovEAAAQBAJ&redir_esc=y

Susanti, R., Sidik, Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *Journal of Sport Science and Education*, 6(Volume 6, Nomor 2, 2021), 156–171.
https://doi.org/0.26740/j_ossae.v6n2

Teguh W, R. A., Iskandar, M. I., & Yulianto, P. F. (2021). Implementasi Peningkatan Lompat Jauh Melalui Model Latihan Plyometrik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(Vol.2, No2, Juli 2021), 17–21.
<https://doi.org/10.36728/jpf.v2i02.1520>

Triono, D., Lian, B., & Kristina, P. C. (2022). Pengaruh Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(2), 113–121.
<https://doi.org/10.35706/JOKER.V2I2.6804>

Utamayasa, I. G. D. (2020). Efek latihan multiple box jump terhadap peningkatan power otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 1–8.
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.3661559>

Utomo, A. W. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Barrier Hops dan Double Leg Tuck Jump Terhadap Tinggi Loncatan pada Pemain Bola Voli Putra Magetan Junior Tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 19–28.
<https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2231>

Warzukni, W. & Akbari, M. (2021). Hubungan Power Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Atlet Pasi Aceh Tamiang. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(2), 43–49). <https://ejournalunsam.id/index.php/jors>

Wiratama, G. A. (2021). Double Leg Speed Hop And Half Squat Jump Improve Leg Muscle Power. *Sport and Fitness Journal*, 9(2), 139–145.
<https://doi.org/10.24843/SPJ.2021.V09.I02.P07>

Yudi, A. A., Charis, St. I., & Mariati, S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa*, 4 (1), 61–70.