

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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>
- 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 Negeri 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 Kepeleatihan 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 Kepeleatihan 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. *JurnalIlmiahPendidikan*,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>

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 Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 15–22. <https://doi.org/10.26858/COM.V11I1.13385>

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>
- 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](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
- Suratmin (2018) *Kepelatihan Atletik jalan dan Lari Fakultas Olahraga dan kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja - Bali*