

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianisma, P. 2016. “Cara Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok Yang Baik Dan Benar”. Tersedia pada [https://www.12sports.net/2016/11/Lompat-Jauh - Gaya-Jongkok-html](https://www.12sports.net/2016/11/Lompat-Jauh-Gaya-Jongkok-html) (diakses pada tanggal 28 Oktober 2019).
- Chu. D. A dan G. D. Myer. 2013. *Plyometrics*. United States of America.
- Darmawan, Gede E. B. 2010. “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob Dan Waktu Reaksi Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter (Studi Eksperimen Pengaruh Rasio Waktu Kerja-Istirahat 1:5 dan 1:10 pada Siswa Kelas XII Putra Semester III SMK Negeri 3 Singaraja”. Tersedia pada [https:// digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/22910/Perbedaan-Pengaruh-Metode-Latihan-Interval-Anaerob-Dan-Waktu-Reaksi-Terhadap-Peningkatan-Kecepatan-Lari-100-Meter-Studi-Eksperimen-Pengaruh-Rasio-Waktu-Kerja-Istirahat-15-dan-1-10-pada-Siswa-Kelas-XII-Putra-Semester-III-SMK-Negeri-3-Singaraja](https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/22910/Perbedaan-Pengaruh-Metode-Latihan-Interval-Anaerob-Dan-Waktu-Reaksi-Terhadap-Peningkatan-Kecepatan-Lari-100-Meter-Studi-Eksperimen-Pengaruh-Rasio-Waktu-Kerja-Istirahat-15-dan-1-10-pada-Siswa-Kelas-XII-Putra-Semester-III-SMK-Negeri-3-Singaraja). (diakses pada tanggal 22 Agustus 2019)
- Fenanlampir, A dan MM Faruq. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Tersedia pada <https://buku-sehatku.blogspot.com/2019/03/baca-buku-pdf-tes-dan-pengukuran-dalam.html> (diakses pada tanggal 28 Oktober 2019)
- Irawan, F. 2015. “Olahraga Lompat Jauh”. Tersedia pada <https://faisalirawan3.blogspot.com/2015/11/artikel-olahraga-lompat-jauh.html> (diakses pada tanggal 22 Agustus 2019).
- Harsono. 2017. *Periodisasi Program Pelatihan*. Cetakan ke-2. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harsono. 2018a. *Kepelatihan Olahraga*. Cetakan ke-3. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harsono. 2018b. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kanca, I N. 2006. *Metodelogi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Jurusan Ilmu Keolahragaan.
- Kharisma, N. R. 2013. “Pengaruh Pelatihan Plaiometrik *Double Leg Bound* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai”. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Profil Sekolah 5 Tahun Terakhir*, 2019. Abang: Sekolah SMP Negeri 1 Abang

- Radcliffe, J. C. dan Robert C. Farentinos. 2002. *Plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Pratama, Dwi Rizki. 2018. Pengaruh Latihan Plyometrics Front Jump dan Single Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Pencak Silat Merah Putih Sma Negeri 6 Cirebon. Tersedia pada https://eprints.uny.ac.id/59326/1/14602241066_Dwi%20Rizki%20Pratama_Skripsi.pdf (diakses pada tanggal 28 Oktober 2019)
- Siregar, S. 2015. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Sidik, D. Z. 2017. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sidik, D. Z., dkk. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Setyaningrum, R.K. 2012. “Perbedaan Pengaruh Rasio Kerja Istirahat Latihan Interval Anaerob dan Kapasitas Aerob Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Putra”. Tersedia pada <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/160> (diakses pada tanggal 25 September 2019)
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Cetakan ke-2. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Cetakan ke-15. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiono, A. A. 2014. “Rediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan Danjenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Smp Di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*”. Tersedia pada <https://www.neliti.com/publications/119565/prediksi-aktivitas-fisik-sehari-hari-umur-tinggi-berat-badan-dan-jenis-kelamin-t> (diakses pada tanggal 21 Januari 2020).
- Sunarno. 2010. “Norma Tes Dan Pengukuran”. Tersedia pada <https://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html> (diakses pada tanggal 21 Januari 2020).
- Suratmin, 2018a. *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Suratmin. 2018b. *Profesi Pelatih Olahraga*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Suratmin. 2012. “Pengaruh Metode Pelatihan Plaiometrik Terhadap Lompat Jauh”. Tersedia pada <https://core.ac.uk/display/12348581> (diakses pada tanggal 18 April 2020).
- Parwata, IG.L.A., dkk. 2010. *Buku Ajar Atletik*. Singaraja. : Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

Wahyuni, C. 2017. *Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Tugas Akhir (tidak diterbitkan). Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha.

