

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin (2010: 16). *Pengaruh Kecepatan reaksi Kaki, Daya Ledak Tungkai, Dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Cina Kabupaten Bone, Vol 2 no1September2018*.[http://repository.upi.edu/19754/4/s\\_pgsd\\_pe\\_njas\\_1106331\\_chapter2.pdf](http://repository.upi.edu/19754/4/s_pgsd_pe_njas_1106331_chapter2.pdf)
- Adams (dalam Singh 2011). *Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai: Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol.6, nomor.1, hal. 1-8, Januari 2020. Tersedia pada*  
<file:///C:/Users/Maria/Downloads/599-Article%20Text-1112-1-10-20200216.pdf>
- Chu (1992 dikutip oleh pomatahu 2018:27). *Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli: Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang, vol.5 nomor 01 februari 2018*. <https://core.ac.uk/download/275909929.pdf>
- Chu & Mery (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli MA Muslim Cendikia Bengkulu Tengah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol. 2, nomor. 2, April 2021*.  
<file:///C:/Users/Maria/Downloads/14725-Article%20Text-35164-40382-10-20210427.pdf>
- Dadan Heriyana (2010:20). *Kontirbusi Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Terhadap hasil Lompatan Atlet Lompat Jauh Pada Atlet Usia Dini Binaan PASI Kabupaten Aceh Besar: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Volume 3, Nomor 2*.  
<https://www.google.com/search?q=penelitian+terdahulu+dadan+heriyana+tahun+2010%3A20+tentang+kecepatan+dan+ketepatan+dalam+lari+awalan>

Feby Wulan Hastuti (2021). *Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Club KPA Nirwana Kecamatan Lalembuu: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol 2, nomor 2 (2021).  
<https://ojs.uho.ac.id/index.php/joker/article/view/20234>

Haebuan (2014) *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Variasi Permainan Lompat Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar. Skripsi*  
<https://repository.uir.ac.id/7725/1/156610660.pdf>

Khalid Rijaludin (2018). *Pengaruh Metode Latihan Split Jump, Box Jump dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Tinggi: Jurnal Sport vol 2 nomor 1 (2018)*. <https://ojs.unm.ac.id/sportive/article/view/9396>

Khomsin (2011). *Pengaruh Latihan Lari Sprint 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang: Jurnal Olahraga Nusantara vol.1 nomor 2. Hal 133-262*.  
<file:///C:/Users/Maria/Downloads/1974-2633-1-PB.pdf>

Indarto (2015). *Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTS Negeri 11 Banyuwangi; Jurnal Kejaora, Volume 3 Nomor 1, April 2018,ISSN 2541-5042*.  
<file:///C:/Users/Maria/Downloads/205-Article%20Text-357-1-10-20181129.pdf>

Hendrayana (2013) *jurnal tentang pengaruh latihan lompat tali dan lompat katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, Vol.2, No 2 Juni 2020, pp .67-72*.  
<https://media.neliti.com/media/publications/318866-pengaruh-latihan-lompat-tali-dan-lompat-14bf717a.pdf>

Jump to box source by olahragapedia.com

Purnomo Eddy Dan Dapan (Rijaluddin,2014:7). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Variasi*

*Permainan Lompat Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Tapung Kabupaten Kampar.*

<https://repository.uir.ac.id/7725/1/156610660.pdf>

Pujianto (2015). *Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putera Dishub Senior Kota Pekanbaru.*

<https://repository.uir.ac.id/16190/1/186610018.pdf>

Syafrudin (2011 :80). *Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli SMK Negeri 1 Kota Solok.*

<https://media.neliti.com/media/publications/320980-studi-tentang-beberapa-komponen-kondisi-59685656.pdf>

Sukadiyanto(2011:5).*Deskripsi Teori Kajian Hakekat Latihan.*

<https://eprints.uny.ac.id/45773/3/2.%20BAB%20II.pdf>

Sugiyono (2015: 61). *Metode Penelitian Populasi dan Sampe.*

<http://repository.unika.ac.id/14719/4/12.60.0192%20Fransisca%20Anita%20Carolina%20BAB%20III.pdf>

Widyastuti (2011 :153). *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Servis Atas Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Lubuk Batu Jaya Kabupaten Indragiri Hulu.*

<https://library.uir.ac.id/skripsi/pdf/146611058/bab2.pdf>

Wiarto (2013:32). *Perbandingan Pengaruh Aktivitas Lompat Engklek Dengan Aktivitas Lompat Tali Terhadap Kemampuan Lompat Jauh.* <file:///C:/Users/Maria/Downloads/03.%20Bab%202.pdf>

<https://lorongmetro.blogspot.com/2022/01/ukuran-lorong-lompat-jauh.html>

<https://aminama.com/teknik-dasar-lompat-jauh>

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>

<https://kelaspjok.com/gaya-lompat-jauh/>

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>

<https://www.google.com/search?q=gambar+gerakan+latihan+jump+to+box>

<https://www.google.com/url>