

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Achmi Marsheilla. 2019. Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 2. No. 1. pp. 97-197.
<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/3019>.
- Alai, Yandi. 2018. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Model Teluk Kuantan Kelas Jauh Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi*. Thesis. Universitas Islam Riau.
<https://repository.uir.ac.id/337/2/bab2.pdf>
- Amirudin, Akhmad. 2018. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol. 17. No. 1. pp. 102-106.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/5711>.
- Aziz, M. A., Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Vol. 3. No. 1. pp. 1239-1246.
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/389/194>.
- Bangun, Sabaruddin Yuni. 2018. Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*. Vol. 2. No. 4. pp. 29-37.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/11913>

- Edwan., Ari, S., Ilahi, B.G. 2017. Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smpn 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol. 1. No. 1. pp. 64-67.
<https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/3380>.
- Endang, Erowati. 2012. *Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Latihan Lompat Kotak Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Panerusan Kecamatan Wadaslintang Kab. Wonosobo*. Thesis. Universitas Negeri Yogyakarta.
<https://eprints.uny.ac.id/9053/2/bab%202%20-%2010604227022.pdf>
- Firdaus, R., Hadisaputro, A.K. 2021. “Hubungan Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungaki dengan Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*. Vol. 2. No. 1. pp. 20-25.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/JPJK/article/view/47111>.
- Mahfud, I., Gumantan, A., Nugroho, R.A. 2020. Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*. Vol. 3. No. 1. pp. 56-61.
<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/5374>
- Nur, Ardiansyah. 2019. Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 9.No. 1. pp. 1-8.
<http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>
- Pamungkas, Hongga Bilowo. 2015. *Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Tumpuan Dua Kaki Dan Satu Kaki Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Sepakbola Di Ps Padma Sleman Yogyakarta*. Skripsi. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/14375/>.

- Paturohman, A.D., Mudian, D., Haris, I.N. 2018. Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Jurnal Ilmiah*, Vol. 4. No. 1. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/185>.
- Pomatahu, Aisah R. 2018. *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Sila*. Yogyakarta: Zahir Publishing. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiX5_L59_34AhViR2wGHZmzAowQFnoECAUQAaw&url=https%3A%2F%2Frepository.ung.ac.id%2Fget%2Fkaryailmiah%2F1770%2Faisah-pomatahu-buku-box-jump-depth-jump-sprint-power-otot-tungkai-pada-cabang-olahraga-pencak-silat.pdf&usq=AOvVaw3pzLAKLfiY3iOd7xfkIRcz.
- Prasetyo, Mas Nicko. 2021. *Perbandingan Latihan Aqua Jogging dan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Ekstrakurikuler Atletik MTS. Raden Fatah Driyorejo*. Skripsi. FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Samin, G., Ria, L. 2019. *Evaluasi Manajemen Team Kota Yogyakarta pada PORDA Ke-XIV tahun 2017 di DIY. Study Evaluasi Model CIPP*. Thesis. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/67816/>.
- Sanyoto, Puji. 2012. *Efektifitas Latihan Beban Dengan Metode Compound Set Dan Set System Terhadap Hypertrophy Otot Lengan Member Fitness "Club Arena International*. Yogyakarta. Skripsi. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sobarna, A., Hambali, S. 2020. Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Melalui Pembelajaran Kids Atletik. *Premiere Educandum Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*. Vol. 10. No. 1. pp. 72-80. <https://core.ac.uk/download/pdf/327261618.pdf>.

Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Univeristas Negeri Yogyakarta.

Yogisilatama, Dostyan Ahmad. 2017. Pengaruh Latihan Plyometric Side Hops Terhadap Tinggi Lompatan Siswa Dalam Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Driyorejo Gresik. Skripsi. FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Zainuddin, Erwin. 2022. Pengaruh Latihan Depth Jump To Rimp Jump dan Box Jump dan Panjang Tungkai Terhadap Jump Shoot. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*. Vol. 5. No. 1. pp. 304-313.
<https://scholar.archive.org/work/pd3wz5ubafe67opgu54hwvjhie/access/wayback/http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/download/5828/pdf>.