

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Bahagia, Yoyo. *Pembelajaran Atletik*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah: Dapertemen Pendidikan Nasional.
- Bompa O. Tudor (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant : Human Kinetic.
- Chu, Donald A., & Greogory D. Myer. (2010). *Plyometrics*. United States Of America: Human Kinetic.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana
- Fenanlampir, Albertus., & Faryuq Muhammad Muhyi. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Firdaus, Rahmad., & Anton Kuria Hadisaputro. (2021). *Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Tanjungpura: Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa.
- Carr A Gary. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta, PT Raja Grapindo Persada.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. PT. Raja Grapindo Persada. Jakarta.
- Ikandary. (2019). *Kontribusi daya ledak tungkai, panang tungkai dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh*. Makasar: Jendela Olahraga.
- Indrayana, Boy., & Sukendro.(2019). *“Hubungan standing broad jump dan lari sprint 20 meter terhadap hasil kemampuan lompat jauh pada siswa kelas IX SMA Xaverius II kota Jambi”*. Jambi: Jurnal Prestasi.
- Karyanto, Tri Hadi. (2011). *“Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan”*. Surakarta: Digilib.Uns.ac.id
- Mirzaei, B., Norasteh, A. A., Villareal, E. S. de, & Asadi, A. (2014). *“Effects Of Six Weeks Of Depth Jump Vs Countermovement Jump Training On*

Sand On Muscle Soreness And Performance". *Kinesiology*, 46(1), 97–108.

Nur, Ardiyansyah. (2019). *Pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuanlompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 1 luwuk*. Luwuk: Jurnal Pendidikan Olahraga.

Sidik, Dikdik Zafar.(2010). *Mengajar dan melatih atletik*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV Alfabet

Supranto, J. (2016). *Statistik*. Jakarta: Erla

Syafaruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang*: Unp press

Tim penyusun. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi FIK Unimed*. Medan, Fik Unimed.

Widya, Mokhammad Jumidar. (2004). *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Yukarda, Acen. (2019). *Pengaruh latihan pliometrik standing long jump (broad jump) dan standing jump terhadap lompat jauh gaya gantung atlet atletik lompat jauh provinsi Bengkulu di PPLP Bengkulu*. Bengkulu: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani.

THE
Character Building
UNIVERSITY