DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Zainal. 2024. Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical jump* di Kabupaten Pasuruan. Penjaga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.*

Adhi, Bayu Purwo. 2015. Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap *Power* Otot Tungkai**.** *Journal of Physical Education and Sports.*

Armanda, Yudha. 2019. Pengaruh Latihan Lompat Paralon Karet Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 8 Mendobarat. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi.*

Azhar. 2015. Pengaruh latihan Lompat, Jingkat, dan Langkah Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Peusangan Kabupaten Bireun. *Jurnal Administrasi Pendidikan.*

Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics.

Bompa, T. O. (1994). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.

Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : Depdikbud.

Danang. 2015. Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.

Depdikbud, 1981. Pendidikan Atletik.

Firman, 2018. Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal Rejeki *Sport Centre* (Rsc) Duduksampeyan Gresik U-20. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga.*

Gardner, P. J. (2020). *Rest, Assured: The Value of Quality Rest. Training & Conditioning.*

Ghazli, Achmad. 2022. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Kemampuan Lompat Jauh Siswa SDN Lombeng Dejeh 1 Blega. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME).*

Gibson. 2003. *Fisiologi & Anatomi Modern Untuk Perawat*. Jakarta : EGC

Harsono, 2015. *Kepelatihan Olahrga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Hendarto, Putro, W. A. S. 2021. Survei Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Bola Voli Putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. *Jurnal Kepelatihan Olahraga.*

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 36*(4), 674–688.

Kurniayanti, Dewi Ayu Agung. 2020. Pelatihan Lompat Jingkat Tiga Kanan Dan Kiri Sejauh 30 Meter 10 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Lompat Jangkit. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi.*

Meirizal. 2017. Pengembangan Model Alat Latihan *Twiss* Loncat Indah. *Jurnal Kepelatihan Olahraga.*

Mujika, I., & Padilla, S. (2000). *Detraining: Kehilangan adaptasi fisiologis dan performa akibat latihan.*

Narbito, Ronny Suryo. 2018. Perbedaan Pengaruh Model Latihan Lompat dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik.

Needham, R. (ed.). (1985). *Science and Civilisation in China*, Part 2: *General Conclusions and Reflections.* Cambridge University Press.

Nugraha, Faza Budiman. 2017. Standarisasi VO2Max Atlet Bulutangkis Kategori Tunggal Remaja Putra di Jawa Barat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga.*

Nur, Ardiansyah. 2019. Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga.*

Priyanto, Wahyu Catur. 2020. Pengaruh Latihan *Plyometric* dan *Jumping Jack* Terhadap Daya Ledak Atlet UKM Pencak Silat. *Jurnal Ilmiah Penjas.*

Puspitasari, Ratna Nila. 2016. Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo.*

Putri, Liza Amelia. 2025. Pengaruh Latihan *Plyometric Lateral Hurdle Drill* dan *Depth Squat Jump* Terhadap Kecepatan Dan *Power* Otot Tungkai Atlet Nomor Lari 100 Meter Di *Gladiator Athletic Club* Gresik. *Jurnal Prestasi*.

Qolby, B. S. 2018. Uji *Mann Whitney* Dalam Statistika *Non Parametrik*. *Perbedaan Tingkat Penggunaan Kendaraan Umum, 3.*

Radiansyah. 2016. Pengaruh Bermain Loncat *Box* Terhadap Power Tungkai Anggota Baru Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Tahun 2016 Universitas Negeri Yogyakarta.

Rizka, Yulidasari. 2015. Variasi Latihan Teknik *Shooting* Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Di SMPN 22 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani.*

Rosadi, Cut Raja Rida. 2021. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Sepakbola Cobra 89 Fc Aceh Besar 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa.*

Setyawan, Risfandi. 2022. *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*. Sukabumi : Haura Utama.

Sidik, Dikdik Zafar. 2022. Prinsip Latihan Atlet Pada Berbagai Periodisasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.*

Sugiyono. 1997. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

Suharnoko, Faizal. 2018. Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pembelajaran.*

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Sukoharjo. 2008. (*Study* Eksperimen pada Atlit Putra Usia 12-14 Tahun Atletik Sukoharjo). *Jurnal Ilmiah PENJAS*.

Susanti, Rini. 2005. *Sampling Dalam Penelitian Pendidikan.*

Syaifuddin. 2012. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: EGC

Widya, M. D. A. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Yulifri. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Mensana*.

Zainal. 2024. Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* di Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.*

Zarwan. 2019. Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga Sekolah Dasar bagi Guru PJOK*