

DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu ,Donald and Gregory D.Myer. 2013 . Plyometrics. United States : Human Kinetics.
- A.Chu Donald. 1992. Jumping Into Pliometrics. California: Leisure Press Champaign, Illinois.
- Adi, I. G. N., Rudianto, A., & Irianto, D. P. (2008). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Aip Syarifudin . (1992). Atletik. Jakarta, Departemen Penelitian dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Akmad Imran, 2013. *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: UNIMED PRESS
- Andani Arum S, dan Widyastuti N. (2016) ‘Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (Citrus sinensis) Terhadap Nilai VO2max Atlet Sepak Bola Di Gendut Doni Training Camp (GDTC) Salatiga’, 5, pp. 262–268.
- Bafirman.2008.*Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*.Padang : FIK UNP.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., Harf, G.G. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United stste of America: Human kinetics
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Chu, Donald. 1998. Jumping Into Plyometric. United States of America: Humar Kintics.

- Coh, M., Supej, M., & Škof, B. (2021). The biomechanical characteristics of take-off in the long jump: A review. *Kinesiology*, 53(1), 85–95.
- Dianti, D., Rismayadi, A., & Saputra, M. Y. (2024). Pliometrik Single Leg dan Double Leg terhadap Power Tungkai pada Peningkatan Hasil Lay-up Shoot. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(2), 85-91.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- Harsono.(2001). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching.jakarta:CV. Tambuk Kusuma Yogyakarta: GadjahMada University Press.
- Haugen, T., Tønnessen, E., & Seiler, S. (2021). The role of sprinting speed and jumping ability in long jump performance. *Journal of Sports Sciences*, 39(3), 350–356. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1822061>
- Hidayat, R. (2019). Analisis teknik dasar lompat jauh dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 101–109.
- Hoffman, Jay. (2002). *Physiological Aspects of Sport Training and Performance*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- IAAF (World Athletics). (2022). *Technical rules and regulations: Long jump*. Retrieved from <https://www.worldathletics.org>
- Irawan, A. (2020). Hakikat olahraga atletik sebagai dasar pembinaan prestasi dan pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 112–120.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of Sport and Exercise*. 7th ed. Champaign: Human Kinetics.
- Komarudin. (2013). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Nur Harias Malang. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2021). *Fundamentals of Strength Training and Conditioning*. New York: Springer.

- Lees, A., Fowler, N., & Derby, D. (2020). A biomechanical analysis of the last stride, touch-down, and take-off characteristics of the women's long jump. *Journal of Sports Sciences*, 38(4), 453–460.
- Lubis, Johansyah. (2013). “*Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.*” Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Mero, A., Komi, P. V., & Gregor, R. J. (2020). Biomechanics of long jump: Factors affecting flight distance. *Sports Medicine*, 50(3), 289–302.
- Moir, G. L., Brimmer, S. M., Snyder, B. W., Connaboy, C., & Lamont, H. S. (2019). Mechanical and neuromuscular determinants of vertical jump performance in men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(10), 2742–2750.
- Nurmai, S. (2011). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Potach, D. H., & Chu, D. A. (2016). Plyometric training. In G. G. Haff & N. T. Triplett (Eds.), *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed., pp. 471–502). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pratama, D. R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Front Jump Dan Single Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Pencak Silat Merpati Putih Sma Negeri 6 Cirebon. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 7(5).
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfabedia. Yogyakarta.
- Putri, R., & Wahyudi, A. (2021). Analisis biomekanika power otot tungkai terhadap keterampilan lompat jauh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 11(2), 134–142.
- Radcliffe JC & Farentinos RC.(1985).*Plyometrics Explosive Power Training* 2nd ed. Champaign, Illionis: Human Kinetics Published, Inc.
- Radnor, J. M., Oliver, J. L., Waugh, C. M., Myer, G. D., Moore, I. S., & Lloyd, R. S. (2020). The influence of neuromuscular function on long jump performance. *European Journal of Sport Science*, 20(7), 935–945.
- Ramadhan, M. R., Saputra, Y., & Nurkholis, A. (2020). Kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 25–32.

- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan fisiologi Manusia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukirno. (2015). *Dasar-dasar atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi*. Unsri Pres.
- Sukirno. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya, 2012
- Tim Anatomi FIK UNY. (2011). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.
- Wiarto Giri. (2013). *Atletik*. Graha Ilmu.