

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Winendra. (2008). *Seri Olahraga Atletik lari, Lompat dan Lempar*, Yogyakarta, Pustaka Insan Mandani.
- Bafirman & Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Dadang Heryana, Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Djumidar. (2001). *Dasar Dasar Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Djumidar. (2001). *Dasar Dasar Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Djumidar. (2001). *Dasar Dasar Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Endris. (2021). *Ensiklopedi Olahraga Atletik*.
- Ghofur. (2018). *Jurnal Mitra Pendidikan*.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*, Bandung: Senerai Pustaka
- Hutomo. (2014). *Hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan lompat jauh gaya menggantung*.
<https://materibelajar.co.id/wp-content/uploads/2019/09/lompat-jauh-gaya-jongkok>.
<https://www.tutorialspoint.com/> *Gerakan Lompat Melayang di udara*.
<http://bassinangun.blogspot.com/2017/05/ukuran-lapangan-teknik-dan-pertaturan.html>
<https://www.materiolahraga.com/2018/06/lompat-jauh-sejarah-teknik-gaya-pengertian.html>.
<https://www.dosenpendidikan.co.id/lompat-jauh/awalan-lompat-jauh>.
- Kemenpora, (2009:85). (2018). *Pengembangan model latihan SAQ (speed, agility, quickness) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal Fim Squad IKIP Mataram tahun 2018*. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1), 32–40.
<https://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jiim/article/view/1121>.
- Kisyanto. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Lompat Pada Siswa Kelas V*.
- M.Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prizes.

Murniasari. (2008). *Atletik. Jakarta: Guneka.*

Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksun (2007:53). *Kontribusi Day Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter.*

Paisal. (2018). *Pengaruh Kecepatan, Koordinasi Mata Kaki dan Motivasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola.*

Sugiyono. (1994). *Buku Metode Penelitian Administrasi Bandung: Alfabeta.*

Wahidi & Nurcahya. (2019). *Jurnal Kepeatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia Hubungan antara Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat jauh.*

Wiarso. (2013). *Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu.*

Widiastuti,(2011) *Tes dan Pengukuran Olahraga, Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.*

Winarni. (2021). *Penerapan Media Alat Bantu Box untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Negeri 30 Mataram.*

