

DAFTAR PUSTAKA

- Alan Alfiansyah Putra Karo Karo, L. P. (2020, Oktober). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP POWER OTOT. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4, 75-83.
- Arif Rohman Hakim, S. S. (2013, Juni). PENGARUH USIA DAN LATIHAN KESEIMBANGAN TERHADAP. *JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS*, 2, 201-204.
- Asep Dedi Paturohman, D. M. (2018, Februari). HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DAN POWER OTOT. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol 4 No. 1 Februari 2018*.
- Bayu Purwo Adhi, S. &. (2017, April). Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 7-13.
- Chan, F. (2012, Mei-Agustus). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa*, 1, 1-8.
- Dodi Afrinaldi, R. Y. (2021, November 11). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan. *Patriot*, 3, 373-386.
- Dr. Albertus Fenanlampir., S. A. (2020). *ILMU KEPELATIHAN OLAHRAGA*. (S. Safira Diah F., Ed.) Surabaya, Jawa Timur, Indonesia: CV Jakad Media Publishing.
- Dr. Bafirman HB, M. A. (2019). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK*. Depok, Jawa Barat, Indonesia: PT RajaGrafindo Persada.
- Dr. Bambang Kridasuwarso, M. D. (2020). *BIOMEKANIKA OLAHRAGA (Bagi Guru dan Pelatih Olahraga)*. (T. Lestari, Ed.) Surabaya, Jawa Timur, Indonesia: CV. Jakad Media Publisher.
- Dwi Meriyanto, S. N. (2016). HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1 April 2016, 145-158.
- Juntara, P. E. (2019). LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8, 6-19.
- Kamarudin, Z. R. (2020). POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 73-82.
- Milham. (2014, Agustus). HUBUNGAN KONSENTRASI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4, 19-24.

PROF. DRS. HARSONO, M. (2018). *LATIHAN KONDISI FISIK*. (P. Latifah, Ed.) Bandung, JAWA BARAT, INDONESIA: PT REMAJA ROSDAKARYA BANDUNG.

Riyanto. (2021, Desember 12). UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA. *Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi) Vol. 2 No. 12 Desember 2021, 2*, 2109-2118.

Santi Bery Hastuti, J. A. (2018, Januari). DYNAMIC NEUROMUSCULAR STABILIZATION LEBIH MENINGKATKAN. *Sport and Fitness Journal*, 6, 33-41.

Yahya Eko Nopiyanto, S. S. (2019, 2 3). Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 256-261.

Yan, A. (2015, Oktober). PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT, METODE KONVENSIONAL. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, IV*, 134-142.

Dimiyati, H. (2015). Meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran bermain pada siswa kelas iv sd negeri 4 Terasan Kecamatan Juwiring Kabupaten Klaten tahun pelajaran 2013/2014.

Yudha, M. B. S. (2019). *ANALISIS PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 12 MAKASSAR* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).

Siti, K. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Olahraga Futsal Putri Darek Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Penjaskesrek).

Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174-185.

Muladi, A., & Kushartanti, B. W. (2018). Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Peningkatan Kekuatan Togok dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *MEDIKORA*, 17(1).

Makin, M., & Muflihatin, S. K. (2018). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Stroke Non Hemoragik dengan Intervensi Inovasi Latihan Gerak Terhadap Keseimbangan di Ruang Stroke Centre AFI RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2018.