

DAFTAR PUSTAKA

- Afroni, M., & Dinata, V. C. (2014). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Metode Teams Games Tournaments (TGT) Pada Siswa Kelas V SDN Kebraon I Surabaya Mohamad Afroni Vega Candra Dinata. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(3), 814–820.
- Azhari, M. Y., Sujiono, B., & Widyonarto, R. (2017). Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 38–51.
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Core strength stability Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239–1246.
- Bafirman dan Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Rajawali Grafindo Persada. Jakarta.
- Basuki, K., & Siti, A. (2019). Hubungan Antara kecepatan lari 40 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V Sd Negeri Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo. *Jurnal Online Internasional & Nasional*, 53(9), 1689–1699.
- Boyle, M., Verstegen, M., & Cosgrove, A. (2010). *Advances in functional training : training techniques for coaches, personal trainers and athletes*. On Target Publications.
- Cahaya Ningsih, D. (2023). Hubungan Kecepatan, Power Tungkai, Dan Kelentukan Dengan Jauh Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Menggantong (Hang Style) Siswa Ma N 1 Kebumen. 19–20.

- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Dr. Didik Zafar Sidik, M. P., L.Pesurnay, D. P., & Luky Afari, M. P. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*.
- Faries, M. D., & Greenwood, M. (2007). Core Training, Stabilizing the confusing. *Strength And Conditioning Journal*, 10- 25.
- Gunawan, E. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Smp Negeri 02 Rumbia. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(2), 287–300.
- Hakim, H., Sukamto, A., & Addiuén. (2021). Keterampilan Lompat Jauh (Studi Pengaruh Kecepatan , Daya Ledak, dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Walking In The Air). *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 1, 284–301.
- Harlie M. (2016). Pengaruh Disiplin Kerja, Motivasi dan Pengembangan Karier terhadap Kinerja Pegawai Negeri Sipil pada Pemerintah Kabupaten Tabalong di Tanjung Kalimantan Selatan. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 10(4), 860–867.
- Haryanto, A. I., Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh. *Jembura Healt and Sport Journal*, 3(1), 42-50
- Hibbs, A., & N. French, D. (2008). Optimizing Performance by Improving Core Stability and Core Strength. *Sport Medicine*, 3.
- Irwandi, A., Karim, A., & Cakrawijaya, M. H. (2022). Kontribusi Kemampuan Fisik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMA Negeri 14 Makassar. *Sportify Journal*, 2(1), 17–24.
- Kristina, P. C. (2018). Gerak Pada Pembelajaran Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok. Universitas PGRI Palembang.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word plc.

- Mohamad Rizal Febrianto, & Tuter Jatmiko. (2020). Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Lateral Jump Over Barrier Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Mahasiswa Unesa*, 1–9.
- Muliati. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Model Bermain Tali, Simpai, Dan Bola Gantung Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2015/ 2016. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28.
- Paturohman, A. D., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). Hubungan Antara Core strength stability Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01).
- Pakaya, A. (2015). Pengaruh latihan single leg speed hop terhadap kemampuan lompat jauh siswa putra kelas viii smp negeri 3 gorontalo influence of practice of single leg speed hop to ability of long jump student of putra class. *Universitas Negeri Gorontalo*, 2–3.
- Pelamonia, S. P., Harmono, B. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 90 Degree Rotation dan Ladder Drill Ali Shuffle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 20-29.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Zahir Publishing. Yogyakarta
- Prasetyo, B. (2017). Pengembangan Model Latihan Core Stability Dengan Media Swiss Ball Pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat. 1(stage I), 42–47.
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh permainan tradisional karetan terhadap pembelajaran motorik kasar atletik lompat jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 3(1), 9-18.

- Sagala, R. S., Daulay, D. E., & Novita, N. (2020). Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Daya Ledak Tendangan Mae Geri. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 72.
- Salbani, S. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Ukm Ubbg. *Sport Pedagogy Journal*, 12(1), 25–31.
- Sihombing, P. (2021). *pengaruh metode latihan core strenght and stability dan plyometrik terhadap power ditinjau dari kekuatan pemain akademi sepakbola fc uny yogyakarta*.
- Suhasto, S. (2023). Pengembangan Model Latihan Pembebanan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Statis Dan Keseimbangan Statis Atlet Panahan. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 4(1), 88–100
- Setiadi. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Setyawan. 2014. Pengembangan Tes Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Bolabasket Siswa SMA Putra Di Provinsi Daerah Istimewah Yogyakarta. *Tesis*. Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. CV Alfabeta. Bandung.
- Susila, L. (2022). Examining Physical Fitness With Long Jump Ability. *INSPIREE: Indonesia Sport Innovation Review*, 3(10), 12-25
- Yundarwati, S., & Soemardiawan. (2019). Pengaruh Latihan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS. UNDIK Mataram Tahun 2019. *Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala*, 7–15.