

## DAFTAR PUSTAKA

- Adults, O. (2016). *Effects of Neck and Trunk Stabilization Exercise on Balance in Older Adults*. 28(4), 221–226.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38631>
- Ali, M., & Aryati. (2020). Penyuluhan Kids Atletik Pada Guru SD Di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2020, 198–203. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Bahar, C. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tolak Peluru Mahasiswa Stkip Muhammadiyah Sungai Penuh. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 5071–5080.
- Cahyono, D., Ramli Buhari, M., & Jupri, J. (2021). Pelatihan Pemanduan Bakat dan Minat Olahraga Berbasis Teknologi Sport Search Pada Guru Penjas di Daerah Penajam Paser Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(5), 195–202. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.43>
- Dr. Bafirman HB, M.Kes., A. (2018). *pembentukan kondisi fisik*.
- Dr. DIDIK ZAFAR SIDIK, M. P., L.PESURNAY, D. P., & LUKY AFARI, M. P. (2019). *PELATIHAN KONDISI FISIK*.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Hidayat, M. H. (2023). *Jurnal Pendidikan dan Sains pada atlet PPLP DKI Jakarta*. 2(2), 29–32.
- Ika Rudi Mahendra. (2016). *Kajian Teori Dan Hipotesis Tindakan*. 11–30.
- Iskandar, T. (2018). Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan Punggung dan Motivasi Belajar Pada Kemampuan lompat tinggi Gaya *Flop*. *Journal Motion*, VI(2), 163–173. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/505/402>
- Junaidi, I. A. (2018). *KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA FLOP MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG*.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., ... & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Kelana, V. B. (2023). Pengaruh Latihan Squats dan Lunges Terhadap Kekuatan Kaki Renang Gaya Dada 50 meter Pada Perenang Pemula Kelompok Umur 10 Tahun dan 12 Tahun di Club Marlin. *Journal of Physical Activity and Sports*

- (JPAS), 3(3), 125–135. <https://doi.org/10.53869/jpas.v3i3.160>
- Khadhiroh, M. R. (2018). Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Pada Wanita Lansia Melalui Senam Bugar Lansia Posyandu Lansia Berseri Bancar Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 1–11.
- Khoiriyah, R. (2016). Perbedaan Pemberian Latihan Hamstring Curl on Swiss Ball Dengan Latihan Lying Leg Curl Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Hamstring. *Jurnal Fisioterapi*, 14, 1–12. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/1112>
- Mackenzie, B. (2018). *101 Tests D'Évaluations*.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.16516>
- MARWANI, A. (2022). *HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SERANGAN TUNGKAI PADA MAHASISWA KOP PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*. 4(2009), 25–108.
- MUBA, E. (2016). Hubungan Power Tungkai, Kecepatan Lari Dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Repository.Unj.Ac.Id*. [http://repository.unj.ac.id/id/eprint/2697%0Ahttp://repository.unj.ac.id/2697/1/TESIS HERLIANI.pdf](http://repository.unj.ac.id/id/eprint/2697%0Ahttp://repository.unj.ac.id/2697/1/TESIS%20HERLIANI.pdf)
- Muhamad Sazeli Rifki, Hanif Badri, & Hermanzoni. (2021). Integrasi Tactical Games Approach Bagi Pelatih Dan Atlet Bolavoli Porwil Sumatera Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.24036/jaso.v1i1.4>
- Muladi, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *Medikora*, 17(1), 7–19. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23490>
- Mulyana, F. R. (2018). Hubungan Fleksibilitas Panggul Dan Power Otot Lengan Dengan Keterampilan Stut Pada Senam Lantai. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 43–48.
- Nusantara, B. P., & Widodo, A. (2020). Analisis Tingkat Kekuatan Otot Tubuh Bagian Atas Dan Tubuh Bagian Bawah Pada Member Pr60 Workout Center Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 43–50. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/32055/29075>
- Parevri, R. S. (2017). *PENGARUH PNF ( PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION ) TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT MEMBER DI FITNESS CENTRE PNF EFFECT ( PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION ) TOWARD MEMBER*. 1–10.

- Pasha Erik Juntara. (2019). Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 2 Tahun 2019 LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS METODE CIRCUIT TRAINING DAN PLYOMETRIC Pasha Erik Juntara Universitas Muhammadiyah Kotabumi Page 6 Pasha Erik Juntara Latihan Kekuatan dengan B. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.
- Pelamonia, S. P., Harmono, B. A., Olahraga, P. K., & Keguruan, F. (2018). *PENGARUH PELATIHAN LADDER DRILL 90 DEGREE ROTATION DAN LADDER DRILL ALI SHUFFLE TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN*. 2, 20–28.
- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). PENGARUH LATIHAN JUMP TO BOX , DEPTH JUMP DAN SINGLE LEG DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya PENDAHULUAN Pembinaan minat bakat seorang atlet dalam bidang olahraga bukan bersifat rekreatif semata tetapi ju. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87–104.
- Purnami, A. F. H., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan ecepatan, power dan kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–7. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29221>
- Purwanto, H., Ismail, N. M., & Fitria, N. (2023). *Implementation of Playing and Sports Infrastructure at Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Buntet Islamic Boarding School in Cirebon*. 1(2), 105–115.
- Putra, A. Y., Putra, M. A., & Kusuma, A. A. (2023). Sport Education and Health Journal Universitas Pasir Pengaraian PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC JUMP TO BOX DAN DEPTH JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 5 RAMBAH SAMO KABUPATEN ROKAN HULU. *Sport Education and Health Journal*, 4(1), 36–45.
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). *Circuit Training, Circuit Ledak, Daya Tungkai, Otot Ledak, Daya Lengan, Otot*. 2, 680–691.
- Refiater, U. H. (2021). *HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LOMPAT TINGGI*. 666–678.
- REZKI, S. (2021). *Pengaruh senam tai chi terhadap resiko jatuh pada lansia*.
- Ridho Alfianto, R. A., Sulaiman, I., & Marani, I. N. (2020). Hubungan Daya Tahan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Menembak Air Rifle 10 Meter Pada Klub Olahraga Menembak Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 83–91. <https://doi.org/10.21009/jsce.04212>
- Samodra, Y. T. J., & Musfira, N. (2021). Hasil Latihan Intensitas 75% Kemampuan Repetisi Maksimal terhadap Berat Badan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan ...*, 7(2), 248–263. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpktr/article/view/1036>

- Setyoputri, Z. N., & Ismiyati, I. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Pesantunan Brebes. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 7(1), 134–140. <https://doi.org/10.54877/maternal.v7i1.936>
- Sheth, R. T. and M. S. (2018). The Benefits of Calisthenics for a Dancer. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Siswanto, Rahayu Tandiyono, & Fakhruddin. (2017). Hubungan Kelincahan, Kelentukan togok dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan smash kedeng SepakTakraw Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri Margomulyo Pegadon Kendal. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 88–94. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Sri Maharani, & Martin Bernard. (2018). Analisis hubungan resiliensi matematik terhadap kemampuan pemecahan masalah siswa pada materi lingkaran JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif), 1(5), 819-826. 2018, 1(5), 819–826.
- Sudrazat, A., & Rustiawan, H. (2020). Latihan Burpees Dan Lari 150 Meter Track 45 ° Untuk Meningkatkan Vo2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 123. <https://doi.org/10.25157/wa.v7i2.3310>
- Syarif, A. (2023). Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SDN 6 Bukit Tunggal Meretas : *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 10, 143–151.
- Taheri Akhbar, O. M. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, II(1), 66–78.
- Tarakan, S. M. A. N. (2022). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga MATERI LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE MELALUI LATIHAN SQUAT JUMP EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES IN PANDEMIC TIMES : STRADDLE STYLE HIGH JUMP MATERIALS THROUGH Raden Bagus Budi Rahardja Riyadhoh : Jurnal Pendidikan . 5, 1–8.*
- Teguh Wibowo, R. A., Iskandar, M. I., & Fitria Yulianto, P. (2021). Implementasi Peningkatan Lompat Jauh Melalui Model Latihan Plyometrik. *Proficio*, 2(02), 17–21. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i02.1520>
- Thompson, iaaf athletics P. J. L. (2018). *introduction to coaching*.
- Trisnowiyanto, B. (2017). Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 40. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i2.4583>
- Wahidi, R., & Nurcahya, Y. (2019). Hubungan antara Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 59–67. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16827>
- Walinga, A. N. T. (2021). Pengaruh Latihan Half Squat Jump Terhadap Kemampuan Renang Gaya. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 1–4.

<https://www.ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/6%0Ahttps://www.ijophya.org/index.php/ijophya/article/download/6/5>

Yaqin, R. A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan Statis Terhadap Fleksibilitas Pada Mahasiswa Penghobi Futsal Offering a Angkatan 2014 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um057v9i1p1-8>

