

DAFTAR PUSTAKA

- Ad'dien, A., Jamaluddin, J., & Amahoru, N. M. (2020). Pengaruh Latihan Box Jump Intensitas Rendah Dan Intensitas Sedang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sma Negeri 1 Makassar. In *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 10, Issue 3, p. 79). Universitas Negeri Makassar. <https://doi.org/10.26858/com.v10i3.13189>
- Agustini, K., & Ngarti, J. G. (2020). Pengembangan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Model R & D. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(April 2020), 62–78. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/18403/14752>
- Al Azip, M., Syamsuar, S., Syafruddin, S., & Masrun, M. (2023). The Effect of Plyometric and Extensive Interval Training Methods on the Accuracy of Jumping Smash Athletes of the Badminton Association of Padang City. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 8(1), 434–433. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.1677>
- Alghiffar, R. (2021). Hubungan antara Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Dengan Akselerasi 30 Meter. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 3.
- Amrullah, A. M., DwiJayanti, K., & ... (2022). PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRICS BENTUK DROP JUMP DAN DOUBLE LEG BOUND TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN *JURNAL ILMIAH PENJAS* <http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/1814>
- Anggraini, D. B. A., Hariadi, I., & Hanief, Y. N. (2023). The Effect Of Plyometric Training On Improving Smash Ability In Volleyball Athletes: Meta-Analysis Study. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 4(1), 57–72. <https://doi.org/10.55081/jpj.v4i1.921>
- Arifin Gunawan Saputra, A. (2005). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Atlet Bolabasket Arifin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 12 Suppl 1(9), 1–29. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049> <http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391> <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21918515> <http://www.cabi.org/cabebooks/ebook/20083217094>
- Astuti, D. (2017). Model Pembelajaran Think Pair Share (TPS) Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPS Kelas I. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 2(3), 328. <https://doi.org/10.28926/briliant.v2i3.71>
- Azhari, M. Y., Sujiono, B., & Widyonarto, R. (2017). Hubungan Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Mahasiswa Kuliah Olahraga Prestasi Atletik Fakultas

- Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 38–51. <https://doi.org/10.21009/jsce.01204>
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239–1246.
- Bramantio, B., & Wahyudi, H. (2019). ANALISIS GERAK LOMPAT JAUH PUTRA GAYA JONGKOK KLUB REJOTANGAN ATLETIK KABUPATEN TULUNGAGUNG Bangkit. *Unesa*, 137–146.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Aderhold Hall.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. FIK Universitas Negeri Malang.
- Candra, A. R. D., Setyawati, H., & W, I. S. C. W. (2017). Alat Sensor Getaran Pendeteksi Kegagalan pada Papan Indikator Lompat Horizontal. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 1–7. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Davieri, G. R. E., Mulyana, D., Rismayadi, A., & Pitriani, P. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Medicine Ball dan Latihan Dumbbell Terhadap Power Otot Lengan dalam Olahraga Bola Basket. *Physical Activity Journal*, 3(2), 161. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5531>
- Davies, G. (2015). CURRENT CONCEPTS OF PLYOMETRIC EXERCISE. *Int J Sports Phys Ther*, 10, 760–786.
- Deswantara, Y. G., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Gerak Tangan dan Kaki pada Lompat Jauh Gaya Jongkok menggunakan Ayunan Tangan Terbuka pada Atlet Dunia Jeff Henderson saat Olimpiade Men's Long Jump di Rio De Je Niero Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 15–22.
- Dias, R. K. N., Penna, E. M., Noronha, A. S. N., de Azevedo, A. B. C., Barbalho, M., Gentil, P. V., & Coswig, V. S. (2020). Cluster-sets resistance training induce similar functional and strength improvements than the traditional method in postmenopausal and elderly women. In *Experimental Gerontology* (Vol. 138, p. 111011). <https://doi.org/10.1016/j.exger.2020.111011>
- Dimas Fachrudin, M., & Vera Septi Sistiasih. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Ukm Putra Bola Voli Ums. In *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)* (Vol. 9, Issue 1, pp. 46–52). Universitas Tunas Pembangunan. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2386>
- Dinata, N. (2019). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Long Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/435>
- Enstein, J., Bulu, V. R., & Nahak, R. L. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Game Edukasi Bilangan Pangkat dan Akar menggunakan

- Genially. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 2(01), 101–109.
<https://doi.org/10.57008/jjp.v2i01.150>
- Faidlullah, H. Z., & Roselina, K. D. (2009). Depth Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlet Sepak Bola Pemula Di Smp Al-Firdaus Surakarta Program Studi D Iv Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi*, 9(1).
- Febrisyah, T., Purnomo, E., & Rubiyatno, R. (n.d.). PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS ATLET PB. KIBER SAMBAS. *Jurnal Pendidikan Dan ...*.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/55343>
- Ginantara, A., & Aguss, R. M. (2022). Pengembangan Bahan Ajar Permainan Bola Besar Sebagai Sumber Belajar Di Sma Negeri 1 Trimurjo. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 26–33. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.2077>
- Hamdani, F., & Utomo, A. W. B. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP Modern Ngawi. *Journal Active of Sports*, 1(1), 28–36.
- Haryanto, A. I., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42–50. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9890>
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Badan Penerbit UNM.
- HAVIZ, M. (2016). Research and Development; Penelitian Di Bidang Kependidikan Yang Inovatif, Produktif Dan Bermakna. *Ta'dib*, 16(1).
<https://doi.org/10.31958/jt.v16i1.235>
- Hawindri, B. S. (2017). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Ilmu Keolahragaan*, 11(4), 284–290.
<http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Hidayat, A. (2006). *PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI SARANA DAN PRASARANA SDN 223 PALEMBANG*. 3, 83–92.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan ...*.
<http://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/view/864>
- HL, N. I., Nasruddin, N., Sejati, A. E., & Sugiarto, A. (2023). Developing Teaching Material of Research Methodology and Learning with 4D Model in Facilitating Learning During the Covid-19 Pandemic to Improve Critical Thinking Skill. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 9(2), 541. <https://doi.org/10.33394/jk.v9i2.7110>
- Junianto, H. I., & Widodo, P. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric dan Lompat Gawang untuk Meningkatkan Kemampuan Jumping Smash pada Siswa

- Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 2 Karanggayam. In *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi* (Vol. 5, Issue 02, pp. 323–333). Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen. <https://doi.org/10.53863/kst.v5i02.949>
- Kristina, P. C. (2018). GERAK PADA PEMBELAJARAN NOMOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK (Konsep gerak biomekanik yang terdapat pada lompat jauh). *Universitas PGRI Palembang*, 49.
- Leowanda, D., & Yenes, R. (2019). Differences In The Effect Of Plyometric Exercise Front Jump And Side Jump Against The Explosion Of Limbs In The Volleyball. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 111–117. <https://doi.org/10.24036/jpo105019>
- Ma'ruf, M. (2020). PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA KELAS VII SMP NEGERI 51 SURABAYA. In *e-Jurnal Mitra Pendidikan*. download.garuda.kemdikbud.go.id. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1725460&val=11748&title=PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA KELAS VII SMP NEGERI 51 SURABAYA](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1725460&val=11748&title=PENGARUH%20LATIHAN%20BOX%20JUMP%20TERHADAP%20KEKUATAN%20OTOT%20TUNGKAI%20PADA%20PERMAINAN%20SEPAK%20BOLA%20KELAS%20VII%20SMP%20NEGERI%2051%20SURABAYA)
- Mardhika, R. (2016). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Wahana*, 68(1), 5–12. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.626>
- Mariati, S., Rasyid, W., & Barat, T. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3, 28–36. <http://menssana.pj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/76>
- Mochammad Ainun Rokhim. (2018). PENGARUH ARAH SUDUT DAN LAMA PERENDAMAN SERAT RAMI PADA LARQUTAN KOH TERHADAP KEKUATAN TARIK DAN KEKUATAN BENDING KOMPOSIT DENGAN Matrik EPOXY. *Universitas Negeri Surabaya*.
- Murdiansyah, B. N. (2022). Pengaruh Latihan Hurdle Hops Dan Multiple Box To Box Squat Jumps Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Vertikal Dan Jauhnya Lompatan Tanpa Awalan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan* <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/1993>
- Muruganatham, G. (2015). Developing of E-content package by using ADDIE Model. *International Journal of Applied Research*, 1(3), 52–54. www.allresearchjournal.com
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21–29.

- Oktavianus, I., Yenes, R., Rozi, F., Irawan, R., & Donie, D. (2023). Pengaruh model latihan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan jump shot pada atlet klub bolabasket halilintar. *Jurnal Patriot*, 5(3), 230–238. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.997>
- Partinah. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. *UNY*.
- Permana, D. A., Subadi, I., & Rejeki, P. S. (2020). Latihan Plyometric depth jump high intensity meningkatkan waktu tempuh kecepatan dan kelincahan. *Jurnal Segar*. <https://repository.unair.ac.id/103480/>
- Permata, A. (2018). Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi D-iii Fisioterapi Universitas Abdurrab. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 1(01), 1–2. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jfi/index>
- Powell, J. (2018). Plyometrics: The Truth and How to Use Them. *IYCA*.
- Prakarsa, R. A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Plyometric, terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi PSP Padang. *Jurnal Patriot*. <https://www.neliti.com/publications/320966/pengaruh-variasi-latihan-plyometric-terhadap-akurasi-shooting-pemain-akademi-pps>
- Pratama, I. G. W., Tirtayasa, K., Pinatih, G. N. I., Adiatmika, P. G., Muliarta, M., & Griadhi, P. A. (2019). Pelatihan Plyometric Dengan Depth Jump Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Lebih Besar Daripada Pelatihan Standing Jump Pada Pemain Bola Voli Putra. *Sport and Fitness Journal*, 43–50. <https://doi.org/10.24843/spj.2018.v06.i03.p07>
- Puspitasari, R. N. (2019). Pengaruh permainan tradisional karetan terhadap pembelajaran motorik kasar atletik lompat jauh. *Jurnal PG- - PAUD Trunojoyo, Volume 3, Nomor 1, April 2016, Hal 1-75 10*, 3(1), 9–18.
- Putri, R. S., & Wardoyo, C. (2018). The Development of Financial Accounting Learning Tools with Gall and Borg Model. *Dinamika Pendidikan*, 12(2), 86–97. <https://doi.org/10.15294/dp.v12i2.13559>
- Rahman, A., Simanjuntak, V. G., & ... (2018). Pengaruh Latihan Power Menggunakan Metode Pliometrik Terhadap Lompatan Di UKM Voli Untan. *Jurnal Pendidikan Dan* <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/26868>
- Rahmat, Z. (2014). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 11 Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 1(2), 23–31.
- Ramirez-Campillo, R., Alvarez, C., Gentil, P., Loturco, I., Sanchez-Sanchez, J., Izquierdo, M., Moran, J., Nakamura, F. Y., Chaabene, H., & Granacher, U. (2020). Sequencing Effects of Plyometric Training Applied Before or After Regular Soccer Training on Measures of Physical Fitness in Young Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1959–1966. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002525>

- Rasyono, R., Sukendro, S., & Palmizal, P. (2020). Pengembangan Model Tahapan Latihan Shooting Tingkat Dasar Dan Lanjutan Untuk Pemain Petanque Jambi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 21. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3089>
- Rehalat, A. (2016). Model Pembelajaran Pemrosesan Informasi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 23(2), 1. <https://doi.org/10.17509/jpis.v23i2.1625>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Rumini. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3938>
- Rumteh, P. M., Bete, D., & ... (2023). PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 2 REPETISI 4 SET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAE GERI ATLET PUTRI DI DOJO KUPANG MANDIRI. *Jurnal Sport & Science* <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jss/article/view/119>
- Saputra, H. A., Rasyid, W., Neldi, H., & Masrun, M. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Dengan Metode Interval Dan Metode Circuit Training Dengan Motivasi Latihan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 130–142. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11042>
- Sea, N. S., Widowati, A., & Habibi, A. (2022). Pengembangan Video Pembelajaran Lari Gawang Dengan Menggunakan Alat Yang Dimodifikasi Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 3(4), 422–428. <https://dinastirev.org/JIMT/article/view/959%0Ahttps://dinastirev.org/JIMT/article/download/959/604>
- Selviana, R., & Jamaludin, J. (2021). LATIHAN LOMPAT TALI SATU TUNGKAI BERGANTIAN DAN SATU TUNGKAI BERTURUT-TURUT DAPAT MENINGKATKAN POWER OTOT TUNGKAI ATLET *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan* <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/3357>
- Setiadi, W., Triansyah, A., & Haetami, M. (n.d.). PENGARUH METODE BERMAIN PLIOMETRIK TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PESERTA DIDIK SMP NEGERI 7 SUNGAI RAYA. *Jurnal Pendidikan Dan* <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/25190>
- Shandi, S. A. (2019). Analisis Gerak Motorik Kasar Pada Permainan Lompat Tali Terhadap Prestasi Siswa Putra Dalam Lompat Jauh Pada Kelas Viii Smp Negeri 2 Palibelo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 46. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12301>

- Sidarta, K. T., & Yuniarta, T. N. H. (2019). Pengembangan Kartu Domino (Domino Matematika Trigonometri) Sebagai Media Pembelajaran Pada Matakuliah Trigonometri. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(1), 62–75. <https://doi.org/10.24246/j.js.2019.v9.i1.p62-75>
- Siswanto, T. (2021). Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Menggunakan Plyobox Untuk Atlet Sepak Takraw Pelatda DKI Jakarta. *Jurnal Patriot*, 1.
- Slamet, Mandan, A., Juita, A., & Sinurat, R. (2015). Kontribusi Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mahasiswa Putra Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester II Universitas Riau. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(2), 72. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v2i2.2820>
- Sugihartono, T., & Arwin, A. (2019). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok Di SMA Negeri 08 : *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/8816>
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. *Jurnal Manajemen*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.26460/jm.v6i1.196>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. In *Bandung: Alfabeta*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Suhartoyo, T., Pangudi, T., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Kustiawan, A. A. (2022). Analisis Angel Of Take-Off Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Jawa Tengah Berbasis Biomekanika. *Physical Activity Journal*, 4(1), 61. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.4.1.6838>
- Supriyantono, A. (2021). *PENYUSUNAN ROADMAP PENELITIAN SEBUAH CATATAN DETASER*. CV Budi Utama.
- Taufik. (2020). ANALISIS PHYSICAL FITNESS TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMA DI KABUPATEN BARRU. *STKIP Muhammadiyah*, 3.
- Wahyudi, W., Hariyoko, H., & Amiq, F. (2016). PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK BARRIER HOPS DENGAN LATIHAN KOMANDO TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI SHOOTING SSB INDONESIA MUDA *Jurnal Pendidikan Jasmani*. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7504>
- Wibowo, F., & Marsuki, M. (2023). PENGARUH LATIHAN KOMBINASI PLYOMETRIC MENGGUNAKAN KARET BAN DALAM TERHADAP

KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA CLUB PENCAK *Jurnal Review*

<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/21462>

Wicaksono, D., & Sorraya, A. (2023). Pengaruh Latihan Squat Jump dan Burpees Terhadap Tinggi Lompatan saat Melakukan Teknik Jump Shoot pada Pemain Handball Kota Malang. *Paradigma: Jurnal*

<http://ejournal.budiutomomalang.ac.id/index.php/paradigma/article/view/3822>

Yudhistira, D. (2020). MODIFIKASI MODEL LATIHAN PLYOMETRICS UPPER BODY DAN LOWER BODY UNTUK ATLET KARATE JUNIOR. *UNY*.

Yukarda, A., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Long Jump (Broad Jump) dan Standing Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Gantung Atlet Atletik Lompat Jauh Provinsi *Kinestetik: Jurnal Ilmiah* <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/8923>

Yusuf, M. (2023). Development of Arabic Language Teaching Materials With 4D Model for the Second Semester at STAI Al-Furqan Makassar. *Bulletin of Science Education*, 3(3), 152. <https://doi.org/10.51278/bse.v3i3.662>

Zeri, M., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2023). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putra Klub Raja Wali Kabupaten Musi Rawas. *Corner: Jurnal* <https://www.e-jurnal.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/Corner/article/view/441>

