

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Bayu Purwo, Sugiharto Sugiharto, and T. S. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. "*Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai,*" *Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai*, 7–13.
- Argantos, A., and Hidayat, N. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung*, 42–54.
- Arizky, M. R. (2024). *Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Peningkatan Hasil Standing Broad Jump Pada Atletik Remaja Klub Pasi Tebo.*
- Deswanti, S. (2020). *Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Rambah.*
- Gani, A., Hanif, A. S., & Jufrianis, S. P. (2022). *Sepak Takraw Double Event: Model-Model Latihan dan Teori Sepak Takraw Double.*
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). *Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok.* 104–109.
- Haryanto, Arief Ibnu, Nurhayati Liputo, & I. F. (2021). *Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh.* 42–50.
- Haq, A. I. (2024). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Kelas XI Agama Putra Pondok Pesantren Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota.*
- Henjilito, R. (2017). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPLP Provinsi Riau.* 70–78.
- Latuheru, R. V. (2022). *Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Zig-Zag Run, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola.* 37–53.
- Lengkana, A. S. (2016). *Didaktik Metodik Pembelajaran (DMP) Aktivitas Atletik.*
- Mardius, Ali, Yuni Astuti, and K. (2023). *Korelasi Antara Daya Ledak Otot Ekstremitas dan Hasil Tolak Peluru Gaya O'Brein.* 37–43.
- Nanda, Marantika, et al. (2022). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Atletik Kota Padang.* 131–137.
- Nugroho, Reza Adhi, & R. Y. (2021). *Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai*

Pada Atlet Bola Basket. 34–42

- Pranata, Dedy, & N. A. K. (2022). *Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. 107–116.*
- Prasetyo, K. (2016). *Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar (SD). 196–205.*
- Ramdhani, Fiko, Rahmat Iqbal, & E. T. R. (2021). *Pengaruh Model Latihan ABC Run Terhadap Kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Kelas XI SMKN 1 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016. 296–299.*
- Ridwan, M., & A. S. (2017). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat jauh. 69–81.*
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, dan Daya Ledak Terhadap Tendangan Pada Atlet Taekwondo. 85–95.*
- Sukirno, M. B. (2016). *Pengaruh Alat Bantu Pembelajaran Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Streddle Pada Siswa Kelas XI SMKN Sukoharjo Tahun Pelajaran 2015/2016.*
- Syamsuramel, Syamsuramel, Hartati, & T. R. (2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Palembang. 61–70.*
- Tamammudin, Muhammad, & A. W. (2020). *Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola.*