

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, S. (1992). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Arikunto, S. (2010, oktober). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Diambil kembali dari Balai Teknik irigasi info.
- Azhari, M. Y., Sujiono, B., & Widyonarti, R. (2017). *HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN*. Diambil kembali dari Portal Jurnal UNJ:
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/download/4477/3393&ved=2ahUKEwjP3PXDdu5GNAxVZUGwGHZfXCg8QFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw2Bs2x-euXvM2dFyUFDm0Vb>
- Cappa, D. F., & Behm, D. G. (2011). Training Specificity of Hurdle vs. Countermovement Jump Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Carlock M, Smith SL, Hartman MJ, Morris RT, Ciroslan DA, Pierce KC, . . . Stone MH. (2004, Agustus). *The Relationship Between Vertical Jump Power Estimates and Weightlifting Ability* . Diambil kembali dari Journal of Strength and conditioning Research.
- Chu, D. A. (1992). *JUMPING INTO PLYOMETRIC*. California.
- Eduardo, I. D., Susan A, D., & Christian M, M. (2024). Plyometric in long jump performance: a basis for a training program. *International Journal of the humanities and social sciences*.
- Flanagan, E. P., & Thomas, C. (2008). The Use of Contact Time and the Reactive Strength Index to Optimize Fast Stretch-Shortening Cycle Training. *Strength And Conditioning Journal*.
- Giri, W. (2013). *Atletik*.
- Gosse, J. H. (1936). *The biomechanics of sports techniques*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Kurniawati, P. (2017). Diambil kembali dari Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2021). Plyometric Training and its Effects on Muscle Power and Athletic Performance. *Sport Medicine Journal*.

- Maulana, R., & Rochmania, A. (2025, April 30). *HUBUNGAN INTENSITAS LATIHAN DENGAN IMUNITAS*. Diambil kembali dari Scholar: https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+intensitas+latihan+dengan+imunitas.+Jurnal+Prestasi+Olahraga&btnG=
- Mochamad , I. P., Oce Wiriawan, & Fransisca, J. M. (2021). Influence Of Exercise High Hurdle jump and Forward and Lateral Hurdle jump on increasing Leadstrenght and Power. *BirLE-Journal*.
- Nugroho, W. P., Wahyudi, A., & Setiawan, D. (2025). Implementation of Science and Technology in Volleyball Plyometric Training for High School Students: A Literature Study. *JPPIPA A 11(2) (2025)*, 5.
- Pratama, R. (2018). Perbedaan lompat jauh gaya jongkok, Berjalan di udara dan Menggantung di Tinjau dari Hasil lompatan atlet junior sumatera selatan. *Sport Saintika*.
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (1999). *High-Powered Plyometric*. Diambil kembali dari SCRIBD: <https://www.scribd.com/document/423966731/High-Powered-Plyometrics-James-C-Radcliffe-Robert-C-Farentinos-2e-1999-0880117842-pdf>
- Riyan, P. (2019). PERBEDAAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK, BERJALAN DI UDARA DAN MENGGANTUNG DI TINJAU DARI HASIL LOMPATAN PADA ATLET JUNIOR SUMATERA SELATAN. *SPORT SAINTIKA*.
- Robin, H., Richard, B., Ian, C., & Andrew, J. H. (2020, july 20). *KINEMATIC DIFFERENCES BETWEEN SPRINTING AND THE HURDLE JUMP*. Diambil kembali dari commons.nmu: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://commons.nmu.edu/cgi/viewcontent.cgi%3Farticle%3D1996%26context%3Disbs&ved=2ahUKEwiWguWC-5KNAXW3SmwGHRLnDeYQFnoECBUQAw&usg=AOvVaw1_Brne_6YNmfugn5rVm4pT
- Ronny, S. N., Muchhamad , s., Danang, A. K., Iwan , A. k., & Pipit, F. Y. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping dan Standing Jump terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Garuda Jaya klub. *SPRINTER: Jurnal ilmu olahraga*.
- Schmidtbleicher. (1992). *Training of power events*. Diambil kembali dari Northumbria.arl.

- Sidik, D. z. (2010). *MENGAJAR DAN MELATIH ATLETIK*. Diambil kembali dari Perpustakaan.binadarma.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung.
- Walsh, M., Arampatzis, A., Schade, F., & Bruggemann, G.-P. (2008, oktober). *The effect of drop jump starting height on contact time, work performed and moment of force*. Diambil kembali dari Strength and Conditioning Journal.
- Yulianti, Eva, & Roji. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Zikrur Rahmat. (2014). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DIUDARA PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 11 BANDA ACEH. *Ejournal.bbg*.