

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2024). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiman, A. (2023). Pemeliharaan Adaptasi Fungsional dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(2), 205-212.
- Chourmain, M. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Firdaus, R., & Rismayanthi, C. (2025). Efektivitas Variasi Latihan Pliometrik Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 13(1), 45-55.
- Gunawan, I. (2023). Analisis Efektivitas Metode Pliometrik Terhadap Kecepatan Horizontal dan Transisi Tumpuan Lompat Jauh. *Jurnal Atletik dan Kepelatihan*, 8(2), 138-146.
- Hidayat, R., & Nugroho, A. (2022). Variasi Latihan Beban Tubuh dan Modifikasi Alat Bantu Gawang Pendek dalam Pembelajaran Atletik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 74-82.
- Hidayat, S., Rohendi, A., & Hartono, T. (2025). Pengaruh Latihan Hurdles Jump Terhadap Performa Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Olahraga Galuh*, 7(1), 15-25.
- Hikma, N., Rahayu, S., & Prasetyo, E. (2025). Evaluasi Penerapan Latihan Lompatan Eksplosif Terhadap Pencapaian Jarak Lompat Jauh. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 11(1), 112-120.
- Iskandar, D. (2025). *Biomekanika dan Metode Latihan Plyometric dalam Olahraga Atletik*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniawan, H., & Utama, F. (2026). Penyesuaian Dimensi Alat Bantu Latihan Berbasis Antropometri Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebijakan dan Keolahragaan*, 14(1), 16-24.
- Lestari, P. (2024). Modifikasi Volume dan Intensitas Pliometrik Ramah Anak untuk Meningkatkan Efisiensi Motorik. *Jurnal Keolahragaan Anak*, 6(1), 58-66.
- Nazir, M. (2025). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. (1988). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdikbud.

- Pratama, A., dkk. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Memfasilitasi Perkembangan Motorik Kasar Melalui Aktivitas Terprogram. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 44-52.
- Ramadhan, F., dkk. (2024). Kontribusi Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Stabilitas Sendi Lutut dan Kekuatan Absolut Otot Paha. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(3), 298-308.
- Santoso, B., & Rizki, M. (2022). Pemantauan Fisik dan Evaluasi Keterampilan Dasar Atletik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 9(2), 85-94.
- Saputra, E. (2024). Lemahnya Power Otot Kaki dan Analisis Buruknya Teknik Tumpuan pada Lompat Jauh Siswa SD. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 110-117.
- Sari, D., & Prasetyo, W. (2023). Pengendalian Homogenitas Sampel dan Variabel Luar dalam Desain Eksperimen Olahraga. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 8(2), 108-115.
- Setiawan, A. (2022). Batas Toleransi Beban Fisiologis Latihan Pliometrik pada Struktur Tulang Anak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 84-92.
- Sini Timba, K., & Yanuarius, P. (2025). Efektivitas Latihan Loncat Katak dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 9(1), 1-18.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Valentino, R., dkk. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Efektivitas Hurdles Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Atletik dan Kepelatihan*, 9(1), 10-28.
- Wibowo, A. (2025). Pengendalian Validitas Internal dan Pengaturan Beban Progresif Eksperimen Olahraga. *Jurnal Metodologi Olahraga*, 7(1), 49-56.
- Wijaya, K. (2023). Kapasitas Elastisitas Tendon dan Transisi Kontraksi Otot Tungkai Melalui Latihan Gawang Pendek. *Jurnal Biomekanika Olahraga*, 5(1), 50-60.
- Yulianto, A., Santoso, T., & Yulianto, H. (2023). Integrasi Gerak Fundamental dan Koordinasi Tubuh dalam Nomor Atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 15(4), 900-912.
- Yusuf Adi Sasmita. (2022). Pembentukan Memori Gerak Motorik dan Teknik Dasar Lompat Jauh. *Jurnal Olahraga Sekolah*, 4(2), 70-80.