

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2021). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Firmansyah, A. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik dan Performa Atletik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 58–68.
- Firmansyah, A. (2022). Adaptasi Fisiologis Otot pada Program Latihan Terstruktur. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 101–110.
- Firmansyah, A. (2023). Bodyweight Exercise untuk Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pembinaan Olahraga*, 11(1), 62–70.
- Hidayat, R. (2022). Naik Turun Bangku dan Koordinasi Eksplosif Otot Tungkai. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(2), 100–108.
- Hidayat, R. (2023). *Biomekanika Tolakan dan Kondisi Fisik Lompat Jauh*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayat, R. (2024). *Teknik, Kontrol Gerak, dan Analisis Power Tungkai dalam Atletik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hidayat, R. (2025). Konsep Superkompensasi dan Pemulihan Atlet Pasca Latihan. *Jurnal Fisiologi Olahraga*, 13(1), 30–40.
- Hidayat, R., & Prasetyo, E. (2024). Kapasitas Metabolisme Intramuskular pada Step Exercise Ritmis. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 12(1), 85–92.
- Hidayatullah, M. (2023). *Pengujian Komparatif Metodologi Pelatihan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hutapea, D. (2023). Modifikasi Kurikulum dan Media Latihan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 38–45.
- Kaur, R., Kumar, P., & Singh, J. (2022). Plyometric Training Improves Lower Limb Explosive Power in Young Athletes. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 7(3), 88–95.
- Kurniawan, F. (2022). *Strategi Pembinaan Olahraga Usia Dini dan Berkelanjutan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Muhadi, & Imaduddin, A. (2024). Pengaruh Latihan Pliometrik Berbasis Lompatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan dan Health*, 6(1), 55–62.

- Nugroho, A. (2020). *Perkembangan Teknologi dan Biomekanika Olahraga Modern*. Jakarta: Sport Media.
- Nugroho, A. (2021). *Pembinaan Biomotorik Olahraga Atletik Usia Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nugroho, A. (2022). Manajemen Pelatihan Fisik Terprogram dan Specificity of Training. *Jurnal Sport Pedagogy*, 15(2), 85–102.
- Nugroho, A. (2024). Pengembangan Power Otot Tungkai dan Kualitas Tolakan Lompat Jauh. *Jurnal Atletik Indonesia*, 9(1), 70–84.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Prasetyo, E. (2023). *Dasar-Dasar Olahraga Atletik dan Prinsip Overload Latihan Fisik*. Semarang: UTP Press.
- Pratama, A. (2020). *Panduan Latihan Fisik Anak Sekolah Dasar*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Pratama, A. (2022). Metodologi Lompat Jauh Modern dan Evaluasi Eksperimen. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 62–70.
- Putra, D. M. (2021). *Sejarah dan Perkembangan Atletik di Indonesia*. Jakarta: Kompas Media.
- Rahman, F. (2023). Gaya Dorong Maksimal dan Power Tungkai pada Gerakan Eksplosif. *Jurnal Fisiologi dan Kepeleatihan*, 11(2), 68–75.
- Rahman, F. (2024). *Fisiologi Olahraga dan Analisis Kondisi Fisik Dasar*. Bandung: Fokusmedia.
- Rahmat, H. (2022). *Tata Kelola Pembinaan Atlet Nasional dan Peran Organisasi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Ramadhan, F. E. (2021). Analisis Latihan Box Jump Terhadap Tingginya Lompatan Atlet. *Jurnal Ilmu Kepeleatihan*, 13(2), 110–118.
- Ramadhan, F. E., & Suryana, Y. (2022). Spesifisitas Pola Gerak dan Vektor Gaya dalam Pelatihan Atletik. *Jurnal Biomekanika Olahraga*, 5(2), 98–105.
- Rusli, M. (2022). *Prinsip-Prinsip Pelatihan Olahraga Prestasi*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Santika, I. G. P. (2021). Step Training dan Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 7(1), 88–95.

- Santoso, B. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompatan. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(2), 112–120.
- Santoso, B. (2024). Inovasi Media Pembelajaran Olahraga, Kesiapan Fisik, dan Rate of Force Development. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saputra, I. (2023). Metodologi Latihan Pliometrik dan Efektivitas Box Jump. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Saputra, I., & Wibowo, H. (2023). Fisiologi dan Sensitisasi Spindle Otot pada Latihan Pliometrik. *Jurnal Fisiologi Keolahragaan*, 9(1), 40–48.
- Setiawan, A. (2021). Biomekanika Lompat Jauh dan Koordinasi Gerak Tubuh. Malang: UM Press.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto., & Siswantoyo. (2021). Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: UNY Press.
- Suryadi, D. (2023). Induk Olahraga dan Keterampilan Gerak Fundamental. Jakarta: Aksara Pratama.
- Suryana, Y. (2022). Pengaruh Step Training Terhadap Daya Tahan dan Daya Ledak Otot Kaki. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 82–90.
- Syauki, A., Ridwan, M., & Fitriani, L. (2023). Pengaruh Step Training Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 65–72.
- Wibowo, H. (2022). Adaptasi Neuromuskular dan Pola Gerakan Vertikal dalam Latihan Olahraga. Surabaya: Intellectual Publishing.
- Wibowo, H. (2024). Spesifisitas Latihan dan Biomekanika Gerak Tolakan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 16(1), 80–90.