

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, M., & Yanto, Anggel Hardi. (2022). Indonesian Journal of Sport Science and Coaching. *Core.Ac.Uk*, 04(01), 48–59.
<https://core.ac.uk/download/pdf/542638575.pdf>
- Apriana, Y., & Nur, H. A. (2024). *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)*. 4(2), 45–55. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas67>
- Arya, C. T. (2016). Pengaruh Pelatihan Depth Jump Dan Hurdle Jump Menggunakan Interval 1:3 Dan 1:5 Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Kejaora*, 1(1), 9–20.
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/6>
- Cahyo, D. D., Fajri, I. T., Nauroh, Q., & Hutaeruk, D. D. M. (2025). *Analisis Korelasi Kekuatan Maksimal Dengan Performa Sprint Pada Atlet Rugby 7s*. 17, 73–81.
- Dharani, S., Wiriawan, O., & Mintarto, E. (2020). Asuhan Keperawatan Aktivitas dan Latihan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 182–189.
- Dirgantoro, E. W. (2024). *Studi Eksperimen Pengaruh Latihan*. 4(3), 734–747.
- Firman, F., Barlian, E., Syahrastani, S., & Irawan, R. (2024). Pengaruh latihan *split squat jump*, *jump to box* dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan tengkong bailian wushu. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 12(1), 55–65.
<https://doi.org/10.29210/1107000>
- Harsono, Prof., Drs., M.Sc. Keperawatan Olahraga: Teori dan Metodologi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015.
- Ig. Dodiet Aditya Setyawan, SKM., M. (2021). Hipotesis Dan Variabel Penelitian. In *Tahta Media Group*.

- Kesit, B. P., & Jump, V. (2025). *Inspirasi Edukatif: Jurnal Pembelajaran Aktif*. *Inspirasi Edukatif: Jurnal Pembelajaran Aktif*. 6(1), 452–462.
- Narlan, Abdul & Tri junior, dicky. (2019). Statistika dalam penjas aplikasi peraktis dalam penelitian pendidikan jasmani. https://books.google.com/books/about/Statistika_dalam_Penjas_Aplikasi_Praktis.html?id=qmDb0AEACAAJ
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Dipublish. Yogyakarta: CV.Budi Utama
- Nicola, P. M., Yunus, M., Abdullah, A., & Raharjo, S. (2024). Latihan Bulgarian Split Squat dan Knee Tuck Jump Dapat Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulu Tangkis Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov Jawa Timur Tahun 2022. *Sport Science and Health*, 6(1), 31–37. <https://doi.org/10.17977/um062v6i12024p31-37>
- Praja, A. G., Asmuddin, & Saman, A. (2022). Pengaruh Leg Bound Terhadap Kemampuan *Lay up shoot* Permainan Bola Basket Team Bau-Bau. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 2(2), 51–58. <https://doi.org/10.36709/olympic.v2i2.21>
- Prastyawan, O. B., Yulianto, P. F., Kuncoro, B., Yulianto, R., & Gunadi, D. (2024). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Split Squat Jump Dalam Pencak Silat Pada Atlet PSHT Ranting Kartasura Tahun 2023 Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang merupakan hasil budaya masyarakat rumpun melayu termasuk negara I. 0, 1–13.
- Rustaman, G. P. R., Rusdiana, A. R., Imanudin, I. I., Umaran, U. U., Hardwis, S. H., Badruzaman, B., Hidayat, I. I. H., Syahid, A. M. S., & Haryono, T. H. (2024). Dampak Latihan Single Leg dan Double Leg terhadap Peningkatan Kualitas *Power* Tungkai Atlet Basket. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 207–215. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.532>

- Satela, I. E., Sukarman, & Yulita. (2024). Analisis Tingkat Kemampuan Lay-Up Shoot pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Analysis of Lay-Up Shooting Skills Among Basketball Extracurricular Participants in Junior High School keterampilan dasar dalam bola basket . Salah satu pendekatan yang t. *Discourse of Physical Education: DPE*, 3(2), 105–119.
- Sufitriyono, Azis, I., & Irvan. (2023). *Lay up shoot* Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Kartika XX-I Makassar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 323–328.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Suhardi, G., & Sifaq, A. (2024). Pengaruh Latihan Bulgarian Split Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Tulungagung. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 110–114. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/58367>
- Sukanto, A., & Mahyuddin, R. (2021). Pengaruh Metode Latihan Berbeban Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mahasiswa FIK UNM. *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2021*, 272–283.