

DAFTAR PUSTAKA

- A. Widya, Mochamad Djumidar. 2011. Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Adi, Wiendra. (2008). Seri Olahraga Atletik, Lari, Lompat dan Lempar. Insan Yogyakarta: Madadi.
- Apta MyIsdayu, Febi Kurniawan (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Alfabeta, Cv.bandung.
- Arikunto, S. 2018. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Asriah, D., & Agustiyanto, A. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Obesitas Di Desa Pengkol Kecamatan Karanggede Kabupaten Boyolali Tahun 2018. Jurnal Ilmiah Penjas (*Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran*), 4(3).
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Duli, N. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS. CV. Budi Utama. Yogyakarta.
- Eddy Purnomo, D. (2013). Dasar-Dasar Atletik. Alfamedia.
- Eddy Purnomo. (2011). Gerak Dasar Atletik. Universitas Negeri Yogyakarta
- Harsono, H. (2015). Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi. Remaja Rosdakarya. Jakarta.
- Indarto, P., Or, M., Sistiasih, V. S., Or, M., Nurhidayat, S. P., & Or, M. (2018). Jurnal pengertian olahraga <https://e-journal.uajy.ac.id/2930/2/2TA11200>.
- Kurniawan, H. (2021). Pengantar praktis penyusunan instrument penelitian. Deepublish.
- Meidiansya, P., Syamsuramel, S., & Destriana, D. (2021, December). Latihan lompat gawang terhadap kemampuan tendangan sepak bola. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Vol. 1, No. 1, pp. 365-375).

- Pandai Mengajar dan Melatih Atletik. Muhammadiyah University Press.
- Petrus,Y.(2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing Menggunakan Media Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas Xi Ips Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sengah Temila Kabupaten Landak (*Doctoral Dissertation*, Ikip Pgri Pontianak).
- Prabowo wahyu nurseto, (2018) pengaruh latihan plyometric hurdres jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai MBO bola voli POR UMS.
- Riza irwansyah (2012) pengaruh latihan plyometric terhadap tinggi lompatan jump smash dan kecepatan smes atlit putra usia 13-17 tahun gelora muda sleman jogyakarta.
- Sugiyono, 2013, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D., Alfabeta.Bandung.
- Sukendro, S., & Yuliawan. E. (2019). Dasar-Dasar Atletik.
- Sulistiyastuti (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk Administrasi Publik, Dan Masalah-Masalah Sosial. Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk Administrasi Publik, Dan Masalah-Masalah Sosial. Gaya Media. Yogyakarta.
- Widya, Mochamad Djumidar. 2011. Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Wiguna, I. B. (2021). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers. PT. Raja Grafindo Persada.