

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, R., Nussifera, L., Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., & Himawan, I. S. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Tohar Media.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization of Strength Training for Sports*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Brellians Syach, M. R., & Nurhidayat, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 13-15 Tahun. *Jurnal Porkes*, 7(1), 71–83. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25052>
- Chaabene, H., Negra, Y., Moran, J., Prieske, O., Sammoud, S., & Granacher, U. (2020). *Effects of an in-season training program on physical performance in athletes*.
- Da'i, M. (2023). *Pembelajaran Atletik*. IKIP BJN Press.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsuki. (2016). *Pengantar Manajemen Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Haugen, T., Breitschadel, F., & Seiler, S. (2020). Sprint Running: From Fundamental Mechanics to Training Strategies. *Sports Medicine*, 50(10), 1–15.
- Indonesia, R. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*.
- Kebudayaan, K. P. dan. (2015). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Menengah*.

- Kemala, A., Dlis, F., Lubis, J., & Dahlan, F. (2024). The Influence of Coordination Training and Leg Muscle Explosive Power Training on the Results of the 100M Run. *African Journal of Biological Sciences*, 6(8), 2024–2032. <https://www.afjbs.com>
- Kirk, D. (2020). *Physical Education Futures*. Routledge.
- Komarudin. (2017). Membentuk Kematangan Emosi dan Kekuatan Berpikir Positif pada Remaja melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 67–76. <https://doi.org/10.21831/jpji.v12i2.17104>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Kusumawati, M., & Abidin, Z. (2019). *Metodologi Penelitian Olahraga*.
- Lestari, S. (2016). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap perkembangan sosial dan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 17(2).
- Lutan, R. (2018). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Depdiknas.
- Mahendra, A. (2017). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. FPOK UPI.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2016). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 46(6).
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2018). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Wolters Kluwer.
- Morin, J. B., Samozino, P., & Murata, M. (2021). Biomechanics of Sprint Running: Stride Length and Frequency Optimization. *Journal of Biomechanics*, 120, 110–118.
- Mulyasa, E. (2017). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nopiyanto, Y. E. (2020). *Pembelajaran Atletik*. Elmarkazi.
- Organization, W. H. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- Pratama, R., Hidayat, T., & Kurniawan, F. (2023). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Nomor Lempar pada Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 45–53.
- Ramirez-Campillo, R., Alvarez, C., & Garcia-Pinillos, F. (2020). Effects of Plyometric Training on Physical Performance of Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(6), 1–10.
- Reken, F., Junita, A., Hallatu, Y. A., Rosmita, E., Welly, W., Hwihanus, H.,

- Syaban, M. F., Radianto, A. J. V, Akbar, W. K., & Yusnita, Y. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV Gita Lentera.
- Rewo. (2018a). *Dasar-Dasar Atletik*.
- Rewo, J. M. (2018b). Pengaruh Latihan Lari Kijang Dan Lari Gawang Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Golewa. *JURNAL IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 2(1).
- Sales, F. (2022). *Strategi Pembelajaran Atletik dalam Pendidikan Jasmani*. Bumi Aksara.
- Slimani, M., Chamari, K., & Miarka, B. (2021). Effects of Plyometric Training on Physical Fitness in Team Sport Athletes: A Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*, 77, 1–16. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0001>
- Suchomel, T. J. (2016). The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. *Sports Medicine*.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2020). The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. *Sports Medicine*, 50(4), 635–650. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01181-4>
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019b). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Suharyanto, E., & Arisman, A. (2024). Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Pembelajaran Atletik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 12345–12352.
- Sukendro, & Yuliawan. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*.
- Tsabitah, R. A., Nurhidayah, S., & Putra, D. (2024). Pengaruh Latihan Atletik terhadap Kemampuan Biomotorik. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 1–10.
- Wijaya, H. (2019). *Analisis Data Kualitatif: Teori dan Praktik*. STT Jaffray.
- Wiyani, N. A. (2018). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Ar-Ruzz Media.