

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Ilmu.
- Azis, M. I. M., Hendriana, D., & Muhardi, A. (2022). *Analisis Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Lari Jarak Pendek (Sprint) Atlet Atletik Pada Tingkat Sekolah Dasar Di Kabupaten Pandeglang*. 7(1).
- Giartama. (2015). *Latihan Running ABC Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter pada kegiatan ekstrakurikuler*.
- Indrayana, B., & Sukendro. (2019). Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI Sma Xaverius II Kota Jambi. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 19.
- Ismaryati, Sarwono, & Muhyi, M. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Kusumawati, M. (2017). *Penelitian Pendidikan Penjas*.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Riadi, B. (2015). Model Program Latihan Plyometric Permukaan Matras Dan Pasir Untuk Meningkatkan Eksplosif Power Tungkai Dan Kecepatan Pada Cabang Olahraga Beladiri Kempo. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11).
- Slamet, T. (2019). *Pengaruh Latihan Power Tungkai dan Daya Tahan Terhadap Hasil Kecepatan Lari 400 Meter Gawang Pada Atlet Atletik Di UKM Atletik UNY*.

- Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425–434.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.
- Umah, R. T., Raharjo, S., & Adi, S. (2016). Pengaruh Latihan Pliometric Skipping dan Split Jump Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Untuk Peserta Ektrakurikuler Usia 15-17 Tahun di SMAN 1 Turen. *Jurnal Sport Science*, 6(2), 1–13.
- Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Julianto, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). *PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN BEBAN BERBASIS PANTAI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI 50 METER SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 8 KAUR Aditya Julianto*.
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). *Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek*.