

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, S. N., Harmono, S., Firdaus, M., & Bekti, R. A. (2024). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas Ix Uptd Smpn 2 Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 10(1), 69-80.
- Akbar, A. (2022). Analisis Pengaruh Latihan Kombinasi Weight Training Dengan Running Abc Untuk Meningkatkan Kecepatan Atlet Sprint Gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 1
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70-78.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Iskandar, T. (2015). Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Punggung, dan Motivasi Belajar pada Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Flop. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 163-173.
- Kamali, M. M. (2015). Pengaruh Latihan Beban pada Tungkai Bagian Atas menggunakan alat Kinetic Bands terhadap Kecepatan Sprint 100 Meter pada Atlet Jepara Atletik Club (JAC). Semarang: Skripsi UNS.
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. *Bandung: Alfabeta*.
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Bandung: Alfabeta*.
- Maulana, M. A., Setiawan, M. I., Praja, H. N., & Sundari, S. (2024). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Menggunakan Resistance Band Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Cirebon. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(3), 231-245.
- Mubarok, L. (2021). Perbandingan latihan resistance dan ladder untuk meningkatkan kecepatan lari pemain futsal SMA N 3 Pemalang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 204-207.
- Mustakim, M. (2019). Hubungan Panjang Tungkai dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(1), 22-29.

- Mylsidayu, Apta, & Febi, Kurniawan. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta
- Permana, S. C., & Muhardi, A. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan *Resistance Sprint* Terhadap Kecepatan *Sprint* :(Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik Sdit Irsyadul Ibad Kabupaten Pandeglang Tahun 2020). *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 1-4.
- Permana, S. C., & Pratama, Y. I. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 100 Meter:(Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik di SMP-IT AL Barokah Kabupaten Pandeglang). *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(2), 69-72.
- Pradana, A. A. (2013). Kontribusi tinggi badan, berat badan, dan panjang tungkai terhadap kecepatan lari cepat (sprint) 100 meter putra (Studi pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1.
- Putra, M. R. (2021). Pengaruh Latihan Pick-Up Sprint Dan Lari Dengan Usaha Maksimalterhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Putra Atletik Club Unimed Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 15-23.
- Purnomo, E. (2017). Dasar-dasar gerak atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rayhan, M., Slamet, S., & Wijayanti, N. P. N. (2017). *Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter terhadap Kecepatan Sprint pada Pemain Sepakbola di Ssb Pekanbaru City Soccer School* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Sari Nadeak, M. A., Sukendro, S., & Endarman, E. (2020). Pengaruh Resistance Band Exercises Terhadap Peningkatan Hasil Lari 100 Meter Siswa Kelas VII SMP Negeri 30 Muaro Jambi. *Pengaruh Resistance Band Exercises Terhadap Peningkatan Hasil Lari 100 Meter Siswa Kelas VII SMP Negeri 30 Muaro Jambi*.
- Septi, O. :, Permana, C., Muhardi, A., & Mutiara Banten, S. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Resistance *Sprint* Terhadap Kecepatan *Sprint Sprint* (Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik Sdit Irsyadul Ibad Kabupaten Pandeglang Tahun 2020). *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1).

- Simanungkalit, R. A. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Atlet Start Club Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (23rd). ALFABETA.
- Sukendro, Sukendro, and Ely Yuliawan. 2022 "Dasar-Dasar Atletik." Media Salim Indonesia
- Sumanto, M. A.. 2014. Teori dan Aplikasi Metode Penelitian. Jakarta: PT. Buku Seru Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2013. Pedoman Penulisan Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Suratmin. (2019). *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Wibowo, R. (2013). Dampak penerapan latihan *sprint* assisted sprinting dan Latihan resisted sprinting pada metode repetisi terhadap peningkatan kemampuan akselerasi sprint. Bandung: Skripsi UPI
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali pers.