

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, B., & Wicaksana, A. P. (2013). KAJIAN BENTUK KURSI PADA FOOD COURT di KOTA BANDUNG, *01*(01), 1–15.
- Badrun, K. (2009). DASAR - DASAR PENELITIAN TINDAKAN, (September), 1–22.
- Baechle, T.R dan Groves, B. R. (1997). *Weight Training Steps to Success*.
- Baihaqi, A. R. Al. (2014). PENGARUH PENAMBAHAN DYNAMIC STRETCHING PADA LOWER EXTREMITY MUSCLES SEBELUM SPRINT TRAINING TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA DI KOTA SALATIGA.
- Brahmana Rangga P, I. B. P. (2017). EFEKTIVITAS LATIHAN BODYWEIGHT TRAINING DENGAN METODE TABATA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA BARU TAHUN 2016-2017 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FKIP UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA, *13*(1), 89–105.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan), (1), 1–8.
- Darwis, R. S. (2016). MEMBANGUN DESAIN DAN MODEL Y AAN MASY, *10*(1), 142–153.
- Dermawan, D. F. (2018). PERENCANAAN LATIHAN (PERIODISASI) PERENCANAAN LATIHAN (PERIODISASI) Mata Kuliah Metodologi Kepelatihan Dosen Pengampu Mata Kuliah Prof . Dr . dr . James Tangkudung , Sportmed , M . Pd Dr . Johansyah Lubis , M . Pd Oleh Dikdik Fauzi Dermawan, (November).
- Drs. Herman Subarjah, M. S. (2012). LATIHAN KONDISI FISIK.
- Hanafi, S. (2010). Efektifitas latihan beban dan latihan pliometrik dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan reaksi. *Ilara*, *1*(2), 1–9.

- Hapsari, M. W. (2011). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DAYA TAHAN OTOT YANG DIUKUR MENGGUNAKAN TES SIT-UP SELAMA 30 DETIK PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN PONDOK CINA 03 , DEPOK TAHUN 2011.
- Ilmiyanto, F., & Budiwanto, S. (2017). Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler, *1*(2), 91–97.
- Irawan, A. (2014). PENGARUH PEMBERIAN STRENGTHENING LEG EXTENSION EXERCISE TERHADAP KECEPATAN LARI JARAK PENDEK.
- Juntara, P. E. (2019). LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS METODE CIRCUIT TRAINING DAN PLYOMETRIC, *8*(2), 6–19.
- Kaur, S. M. P. N., & 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, *3*(2).
- Lewin, K. (1946). *Action Research and Minority Problems*.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*. (RajaGrafindo Persada, Ed.). Depok.
- Mahfuz. (2016). PENGARUH LATIHAN SPLIT SQUAT JUMP DAN STANDING JUMP AND REACH TERHADAP KEKUATAN DAN POWER OTOT TUNGKAI, *3*(2), 83–95.
- Mubarokah, N. (2017). Pengaruh circuit training terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal beka united futsal academy.
- Napier, C. (2020). *Science Of Running*.
- Nasrulloh, A. (2012). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT WEIGHT TRAINING TERHADAP KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT, *VIII*(2).
- Nasution, N. S. (2015). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN

PERCAYA DIRI DENGAN KETERAMPILAN OPEN SPIKE PADA PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA VOLI ATLET PELATKAB BOLA VOLI PUTRI KABUPATEN KARAWANG, 3(November), 188–199.

Nugroho, S. (2007). PENGARUH LATIHAN SIRKUIT (CIRCUIT TRAINING) TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK (VO₂ Max) MAHASISWA PKO FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA, 1–16.

Program, P., Berbeban, P., Sudarsono, S., & Spirit, J. I. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban untuk Meningkatkan kekuatan (Slamet Sudarsono), *11*(3), 31–43.

Puleo, J., & Milroy, P. (2019). *Running Anatomy second edition*.

Pye, J. (2005). *Performance Evaluation Tests 101*.

Ramadan, W., & Sidiq, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh, (September), 101–105.

Riyadi, S. (2008). Pengaruh metode latihan dan kekuatan terhadap power otot tungkai.

Ruswan, A. (2009). Pengaruh beberapa macam metode latihan terhadap peningkatan kekuatan otot, 1–14.

Sandang, Y. (2016). HUBUNGAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP KECEPATAN LARI ANGGOTA KOMUNITAS INDORUNNERS MAKASSAR.

Saragih, R. (2014). Hubungan Kondisi Fisik Atlet Atletik Terhadap Hasil Prestasi Lari Jarak Jauh Atlet Pelajar Kabupaten Karo, 2014.

Suharjana. (2007). Latihan Beban sebuah metode latihan kekuatan.

Tangkudung, J. (2018). METODOLOGI PENELITIAN Kajian Dalam Olahraga, (October).

Vizniak, N. A. (2010). *Muscle Manual*. Cana.

widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). jakarta.

Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok.

Yaumi, M., & Damopolii, M. (2016a). *Action Research Teori, Model, dan Aplikasi* (Pertama). jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Yaumi, M., & Damopolii, M. (2016b). *Action Research Teori, Model, dan Aplikasi*. jakarta.

