

DAFTAR PUSTAKA

- Ad'dien, J. D. (2020). Universitas negeri makassar. *Kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan lari 100 meter*, 224-225.
- Alfiyan, I. (2018). Universitas negeri jakarta. *Hubungan indeks massa tubuh dan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter pada mahasiswa mata kuliah atletik 1 prodi pendidikan kepelatihan 2017*, 16.
- Asmawi, M. (2006). Universitas negeri jakarta. *Motivasi berlatih dan daya ledak otot tungkai pelari gawang*, 17-18.
- Bafirman HB, A. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: pt raja grafindo persada.
- Dahrial, Z. D. (2020). Universitas islam indragiri. *Konstruksi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil sprint 100 meter pada atlet pasia kabupaten indragiri hilir*, 77.
- Eddy Purnomo, M. D. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: alfamedia.
- Fahrozi, M. A. (2016). Universitas negeri semarang. *Optimalisasi pembelajaran lari gawang melalui permainan kids atletik kangas escape bagi siswa kelas iv sdn 02 petukangan wiradesa pekalongan tahun ajaran 2015/2016*, 19.
- Hakim, I. (2016). Universitas negeri semarang. *Efisiensi latihan core stability sebelum dan sesudah latihan inti terhadap kecepatan lari 100 meter (pada atlet putra bahurekso atletik klub kabupaten kendal 2015)*, 11.
- Harmono, S. P. (2018). Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Pengaruh pelatihan ladder drill 90 degree rotation dan ladder drill ali shuffle terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kecepatan*, 23-24.
- Harry Fareira, m. (2014). Universitas negeri medan . *Peningkatan hasil belajar lari 100 meter melalui pendekatan bermain*, 47-48.
- Harsono. (1986). *Prinsip-prinsip ilmu kepelatihan* . Jakarta: koni pusat.
- Hutomo, P. (2014). Universitas negeri jakarta. *Hubungan kecepatan dan daya ledak otot tungkai dengan keterampilan lompat jauh gaya gantung pada siswa kelas viii smpn 165 jakarta*, 108.

- Kurniansyah, Y. (2020). Universitas Negeri Semarang. *Pengaruh latihan resistance sprinting menggunakan sled harness dengan set dan repetisi berbeda terhadap kecepatan akselerasi (atlet sprint 100 meter putri ukm atletik unnes 2019)*, 22.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan kebugaraan jasmani/recovery* . Depok: rajawali pers.
- Lumintuarso, R. (2004). *Buku pegangan pelatih nomor sprint*. Jakarta: pb pasi.
- Makrus, M.F. (2017). Sekolah pascasarjana uhamka dan himpunan evaluasi pendidikan indonesia. *Metode belajar kelincahan dan daya eksplosif dalam meningkatkan kemampuan lari cepat*, 82-83.
- Malatua, R. M. (2018). Universitas negeri jakarta . *Pengaruh masase efflurage pada extrimitas bawah terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa ikor a 2013*, 65.
- Marani, I. N. (2016). Hubungan kecepatan reaksi dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil akselerasi 30 meter pada lari cepat 100 meter mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta . *Prosiding seminar nasional peran pendidikan jasmani dalam menyangga interdisipliner ilmu keolahragaan* , 107.
- Marani, i. N. (2016). Universitas negeri jakarta. *Hubungan kecepatan reaksi dan daya ledak otot tungkai terhadap akselerasi 30 meter pada lari cepat 100 meter mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta*, 107-108.
- Gede Doody (2017). Universitas pendidikan ganesha. *Profil antropomerik, kekuatan otot tungkai, kecepatan reaksi, dan fleksibilitas pada atlet lari 100 meter*, 47-48.
- Gede Doddy (2017). Universitas pendidikan ganesha. *Profil antropomerik, kekuatan otot tungkai, kecepatan reaksi, dan fleksibilitas pada atlet lari 100 meter* , 47.
- Muklis (2007) *olahraga kegemaranku : atletik* , jakarta intan pariwara
- Nurhayati, C. D. (2018). Universitas negeri surabaya . *Analisis gerak nomor lari sprint 100 meter putra cabang*, 173-181.
- Putra, S. S. (2014). Universitas bengkulu. *Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting futsal pemain sma 6 kota bengkulu*, 16-17.
- Rasna. (2019). Universitas negeri makassar. *Kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan lari 100 meter pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga fik unm*, 9.

Setiawan, B. P. (2013). Universitas negeri surabaya . *Efektifitas pembelajaran lari cepat melalui metode permainan bokakun*, 275.

Setiowati, F. B. (2015). Universitas negeri semarang. *Unsur indeks massa tubuh dan kekuatan otot tungkai dalam keseimbangan*, 32.

Sudjana *metode statistika , bandung , trasino : 2002*

Sugiono, *metode penelitian kuantitatif , kualitatif dan r & d alfabeta : 2008*

Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: pt bumi timur jaya.

Widya, D (2004) *belajar berlatih gerak – gerak dasar atletik dalam bermain , jakarta, cv gramada offset*

