

## DAFTAR PUSTAKA

- Abror. (1993). institut keguruan dan ilmu pendidikan pontianak. *motivasi pelari indorunners di kota pontianak kalimantan barat*, 177.
- Dalyano. (1997). Universitas Pontianak. *motivasi lari jarak jauh pada komunitas pontianak*, 57. Erawati. (2021). *Lari Tanpa Cidera*. jakarta: Gramedia.
- Fauji, A. (2014). Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Pengaruh Antara Push Up Terhadap Prestasi Lempar Lembing Gaya Cross Step Siswa Putra Kelas Xi Sma PGRI Puri Kabupaten Mojokerto*, 5.
- Harsono. (2016). Universitas Pontianak. *motivasi lari jarak jauh komunitas Pontianak*, 61.
- Husdarta. (2011). institut keguruan dan ilmu pendidikan Pontianak. *motivasi pelari indorunners di kota pontianak kalimantan barat*, 32.
- Komarudin. (2013). Universitas Pontianak. *Motivasi lari jarak jauh pada komunitas pontianak*, 27.
- Komarudin. (2013). Universitas Pontianak. *Motivasi lari jarak jauh pada komunitas Pontianak*, 27.
- Malatua, R. M. (2018). Universitas Negeri Jakarta . *Pengaruh masase efflurage pada extrimitas bawah terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa ikor A 2013*, 65.
- Munasifah. (2014). universitas bengkulu. *Hubungan Panjang Langkah Dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Program Studi Penjaskes Semester Vib Fkip Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2013 - 2014*, 19.
- Nurhayati, C. D. (2018). Universitas Negeri Surabaya . *ANALISIS GERAK NOMOR LARI SPRINT 100 METER PUTRA CABANG*, 173-181.
- Pasaribu, A. M. (2018). Universitas Muhammadiyah Tangerang. *pengaruh permainan lari estafet terhadap kemampuan gerak dasar motorik kasar siswa kelas 3 sdn karet ii kabupaten tangerang*, 5.
- Purnomo, E. (2013). Universitas Negeri Medan . *pengsruh massage efflurage pada extrimitas bawah terhadap kecepatan lari 100 meter*, 8.
- Sari, R. M. (2013). Universitas Negeri Medan. *Pengaruh Massage Efflurage pada extrimitas bawah terhadap kecepatan lari 100 meter*, 7.
- tavis, c. (2007). Universitas Pontianak. *motivasi lari jarak jauh komunitas pontianak*, 144.