

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, Ahmad. "Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Matakaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM". *Jurnal ILARA*. (Vol.2 No.1 Tahun 2011 h.70-77).
- Adisasmita Yusuf. "*Hasil Belajar Keterampilan Lari Cepat*". Cakrawala Pendidikan: *Jurnal Ilmiah Pendidikan (ISSN: 0216-1370)*.
- Akbar, Muhammad Yobbie dan Widiyanto, "Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta". *Jurnal Medikora*. (Vol. XII No. 1 April 2014).
- Almy, Muh. Akmal dan Sukadiyanto. "Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo2max Dan Indeks Massa Tubuh". *Jurnal Keolahragaan*. (Volume 2 – Nomor 1, 2014).
- Ambarwati, Dwi Rizki, Widiastuti, dan Karisdha Pradityana. "Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien". *Jurnal Keolahragaan*. (5 (2), 2017). h.207-215.
- Amin, M. Amirul. "Meningkatkan Kemampuan Koordinasi Gerak Mata dan Tangan Melalui Permainan Bowling Adaptif Pada Anak Adhd Attention Deficit Hyperactive Disorder". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus* (Volume 1 Nomor 2 Mei 2012).
- Amir, Nyak. "Analisis Sudut, Panjang Langkah Dan Frekuensi Langkah Lari Atlet PASI Aceh". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. (Volume IV Nomor 1. Januari – Juni 2017).
- Anam, Khoiril, Fajar Awang Irawan dan Limpad Nurraachmad. "Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. (Volume 8. Nomor 2. Edisi Desember 2018).
- Anggara, Topan. "Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai dan percaya diri dengan hasil lari sprint 100 M pada atlet PPLP Bangka Belitung". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. (Vol.2 No.8 Tahun 2017).
- Arifian, Darmawan Hajar dan Vega Candra Dinata. "Perbandingan Model Pembelajaran Langsung Dengan Model Pembelajaran Kooperatif

Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Terhadap Hasil Belajar Start Jongkok”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. (Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015). h.215 – 219.

Ariyantini, Kadek Meitri, Ni Wayan Tianing, I Gusti Ayu Artini. “Pelatihan Lari Akselerasi Lebih Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Daripada Pelatihan Lari Interval Pada Siswa Sma Di Kabupaten Badung”. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, Volume 2, Nomor 1. 2014.

Asmawi, Moch. “Motivasi Berlatih dan Daya Ledak Otot Tungkai Pelari Gawang”. *Jurnal Iptek Olahraga*, VOL.8, No.1, Januari 2006: 14–27.

Bahri, Samsul. “*Hasil Belajar Keterampilan Lari Cepat*”. Cakrawala Pendidikan: *Jurnal Ilmiah Pendidikan (ISSN: 0216-1370)*.

Baker Daniel G. and Robert U. Newton. “Comparison Of Lower Body Strength, Power,Acceleration,Speed,Agility, And Sprint Momentum To Describe And Compare Playing Rank Among Professional Rugby League Players”. *Journal of Strength and Conditioning Research* (1533-4287/22(1)/153–158).

Bompa, Tudor Oliver dan Michael Carrera, *Periodization Training for Sports Third Edition* Champaign: Human Kinetics, 2015.

Chan, Faizal. “Strength Training”. *Jurnal Cerdas Sifa*. (Edisi No.1 2012).

Cipryan, Lukas, Gerhard Tschackert, and Peter Hofmann. “*Acute and Post-Exercise Physiological Responses to High-Intensity Interval Training in Endurance and Sprint Athletes*”. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2017.

Edward, William H. *Motor Learning and Control* “From Theory To Practice”. Belmont CA: Wadsworth, 2010.

Giyatno, “Penerapan Latihan Akselerasi Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter”. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Volume 3 Nomor 1 Tahun 2017.

Hanafi, Suriah. “Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi”. *Jurnal Ilara*. (Vol.1 No.2 Desember 2010).

Harsono, *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2015.

- Honeybourne, John. *Acquiring Skill In Sport*. New York: Routledge Taylor and Francis Group, 2006.
- Huda, Muchamad Samsul. "Hubungan Antara Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas Viii Smp Negeri 37 Samarinda". Samarinda: ILARA, 2011.
- Ibrahim, Amany and Gehad Nabia, "Influence Of Saqtraining On Reaction Time Of 100 Sprint Start And Block Acceleration ". *Science, Movement and Health*, 2017.
- Indra, Gevi dan Ria Lumintuarso, "Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan SDN 009 Teluk Pelalawan". *Jurnal Keolahragaan*, (Volume 2 – Nomor 2, 2014).
- Ismoko, Anung Probo dan Pamuji Sukoco. "Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri". *Jurnal Keolahragaan*. (Volume 1- Nomor 1, 2013).
- Ismoko, Anung Probo. "Tingkat Kebugaran Aerobik Atlet Bola Voli Yunior Sleman United Volleyball Club". *Jurnal Pendidikan Jasmani*. (Vol 1, Nomor 1, Tahun 2017, Hal 42-49).
- Ismoko, Anung Probo dan Pamuji Sukoco. "Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri". *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor 1, 2013.
- Jasmani. "Perbandingan Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprints*, *Hollow Sprints*, Dan *Repetition Sprints* terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Klasifikasi Tinggi-berat Badan". Surakarta: SPIRIT, 2012.
- Julianti, Norma dan Khairun Nisa. "Perbandingan Kapasitas Vital Paru Pada Atlet Pria Cabang Olahraga Renang dan Lari Cepat Persiapan Pekan Olahraga Provinsi 2013 di Bandar Lampung". *Majority:Medical Journal of Lampung University*. (ISSN 2337-3776).
- Kadir, Akmarawita. "Adaptasi Kardiovaskular Terhadap Latihan Fisik". *Jurnal Ilmiah Kedokteran* (ISSN 1978-2071).
- Magill, Richard and David Anderson. *Motor Learning and Control "Concepts and Application"*. New York: The McGraw-Hill Companies, 2014.

- Meliala, Ekarina Kamanita Br dan Hijrin Fithroni. "Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya". *Jurnal Kesehatan Olahraga.* (Vol.02 No.10 Edisi Juli 2018). h. 77-86.
- Mihăilescu, Liliana. "The Contribution Of Strength And Muscle Power In Sprint Tryouts". *The Annals Of "Dunarea De Jos" University Of Galati Fascicle Xv*, 2011.
- Muhajir. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemdikbud. 2016.
- Ozmen, Tarik. "The Effect of Kinesio Taping on Muscle Pain, Sprint Performance, and Flexibility in Recovery From Squat Exercise in Young Adult Women". *Journal of Sport Rehabilitation*, 2016.
- Paisal, "Pengaruh Kecepatan, Koordinasi Mata Kaki Dan Motivasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola ". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Volume IV Nomor 1. Januari – Juni 2017
- Pradana, Akhmad Aji. "Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra". *Artikel I-Journal Kesehatan Olahraga.2013*.
- Prakoso, Abi Wibisana dan Bambang Suprianto. "Rancang Bangun Sistem Deteksi Kesalahan Melakukan Start Atlet Pelari Pada *Start Block*". *Jurnal Teknik Elektro*. (Volume 07 Nomor 01 Tahun 2018). h.17-22.
- Prativi, Gilang Okta, Soegiyanto, dan Sutardji. "Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani". *Journal of Sport Sciences and Fitness* 2. (3) (2013).
- Prayadi, Heri Yogo dan Hari Amirullah Rachman. "Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis". *Jurnal Keolahragaan*. (Volume 1 – Nomor 1, 2013).
- Program PPs UNJ, *Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Jakarta: PPs UNJ, 2012.
- Putranto, Prama Ramadhani, Nasuka, dan Heny setyawati. "Relationship Of Body Mass Index, Leg Muscle Strength, Against The Speed Of Karate Punch". *Journal Of Physical Education and Sport*. (2018. h.207-214).

- Rahim, Adam Abdul. "Aplikasi Pendekatan Latihan Interval Teratur Dalam Meningkatkan Kemampuan Kecepatan Nomor Lari 100 Dan 200 Meter Pada Siswa SMP". *Jurnal ILARA (Volume II Nomor 1, Juni 2011, Hal.47-54)*.
- Rismayanthi, Cerika, "Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Vol.9 No.1 Tahun 2013).
- Ross, Angus and Michael Leveritt, "Long-Term Metabolic and Skeletal Muscle Adaptations to Short-Sprint Training". *Sports Med*, 2001.
- Rumini, Soegiyanto, Ria Lumintuarso, Setya Rahayu. "Pengaruh Metode Latihan, Bentuk Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Prestasi Lari 100 Meter". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 2*. Edisi 1. Juli 2012. ISSN: 2088-6802. 2012.
- Sakanita, Dessy Socaning. "Pengaruh Latihan Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Puma Muda Desa Mantingan". Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.
- Sanjaya, I Gusti Agung Wira Adi Putra, I Ketut Sudiana, I Made Budiawan. "Pengaruh Pelatihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan Dan Kapasitas Vital Paru Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri Tulangampiang Denpasar". *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume 2 Tahun 2014)*.
- Saroso, Joko. "Pengaruh Metode Latihan Dan Panjang Tungkai Terhadap Prestasi Lari Cepat 100 Meter". Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2010.
- Satun. "Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 100m Melalui Metode Latihan Akselerasi". *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual (Vol.2 No.1 Tahun 2018)*.
- Schmid, Richard A. dan Craig A. Wrisberg. *Motor Learning and Concepts "A Problem-Based Learning Approach"* . Los Angeles: Human Kinetics, 2000.
- Sidik, Dikdik Jafar. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2010.

- Subardan, Agus. "Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob Dan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari". Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Bandung: Alfabeta, 2010.
- Suryawan, Ida Bagus Ketut, I Nyoman Kanca, I Ketut Suidiana. "Pengaruh Pelatihan Lari Sprint 60 Meter Dan Hexagonalobstacle Sprint Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai". *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan* (Volume I Tahun 2014).
- Sutiawan, I Wayan Dody. "Pengaruh Pelatihan Lari Interval Dan Hollow Sprint Terhadap Kapasitas Vital Paru". Bali: Universitas Pendidikan Ganesha, 2013.
- Syafaruddin. "Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat Motivasi dan Status Gizi tertiadap Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang". *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan ISSN 2078-927X*. (Vol.2 No.2 Tahun 2012).
- Talpey, Scott W, Warren B Young, and Natalie Saunders, "Is nine weeks of complex training effective for improving lower body strength, explosive muscle function, sprint and jumping performance?" *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2016.
- Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: PT Cerdas Jaya, 2012.
- Tangkudung, James. *Macam-macam Metodologi Penelitian dan uraiannya*. Jakarta: PPs, 2015.
- Tillaar, Roland van den. "Comparison Of Hamstring Muscle Activation During High-Speed Running And Various Hamstring Strengthening Exercises" . *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 2017.
- Ulum, Mohammad Fadhil. "Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. (Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014).

- Wahyuni, Sri. Sutarmin dan Pramono. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1*. Jakarta: PP.Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
- Wibowo, Dian Setyo dan Hari Setijono. "Profil Kondisi Fisik dan Program Latihan". *Jurnal ILARA* volume II NO.3 Tahun 2011.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga* Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2015.
- Yakusni dan Gatot Darmawan. "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share (TPS) Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lari Cepat Dengan Menggunakan Permainan Sirkuit Formula 1". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. (Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014).
- Zuhdi, M. Subhan dan Soetjipto. "Anaisis Gerak Lari Sprint 60 Meter Secara Biomekanika". *Jurnal Penkesrek*. Volume 01 Nomor 02 Tahun 2013.