

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2011). Pengantar statistik pendidikan. Jakarta: rajawali press.
- Bompa. (1990). Terjemahan buku theory and methodology of training.
- Cahyo, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh latihan lompat kijang terhadap kecepatan lari. *JSSF (journal of sport science and fitness)*, 1(1).
- Elevenia.co.id. (2021). Pengetahuan tentang teknik lari jarak menengah. <https://elevenia.co.id/teknik-lari-jarak-menengah/>
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25 (9th ed.). Badan Penerbit-Undip.
- Harsono. (2001). Latihan kondisi fisik.
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan kondisi fisik (vol. 148).
- Kompas.com. (2022). Teknik dasar lari jarak pendek. <https://amp.kompas.com/sports/read/2021/07/28/10400018/teknik-dasar-lari-jarak-pendek>
- Lumintuarso, R. (2013). Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula (Vol. 148).
- Mahfuz. (2016). Pengaruh Latihan split squat jump dan standing jump and reach terhadap kekuatan dan power otot tungkai. *Journal of physical education health and sport*, 3(2), 83–95.  
<https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.6469>
- Mamesah, F. D. (2015). Pengaruh latihan step hurdle terhadap peningkatan hasil lari sprint 60 meter pada atlet pra remaja putra rawamangun athletics centre (race). *Jurnal Riset Physical Education*, 1(32–34), 1–5.
- Masnun, D. (2009). Kinesiologi.
- Nurdin, F., & Kemala, A. (2011). Kekuatan otot lengan atlet atletik pplp (pusat pendidikan latihan pelajar) DKI Jakarta Fatah Nurdin 1, aisyah kemala 2 abstrak,. 492–501.
- Pemula, A. L., Fahmi, A., & Yunus, M. (2020). Model latihan teknik dasar lari sprint maphtas pada. 1(2), 47–53.
- Permana, Bugi, diwawancarai oleh Diki Sufriyadi, September 2022, Gor pajajaran Kota Bogor, Indonesia.
- Sari, S. D., & Suropto, A. W. (2021). Profil kondisi fisik atlet lari jarak jauh klub atletik bima cepu Kabupaten Blora. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 398–402.