

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik (1st ed.). PT Rajagrafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2022). Periodization of Strength Training for Sports 4th edition. In Fourth Edition. | Champaign : Human Kinetics. Human Kinetics. <https://fliphtml5.com/abdkj/zduy/basic/401-450>
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi Latihan Olahraga. Universitas Negeri Malang.
- Hanif, A. S. (2015). Kepelatihan Dasar Sepak Takraw. In Book. PT Rajagrafindo Persada.
- Harsono. (2017). Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga. PT Remaja Rosdakarya.
- Indarto, P. (2018). Pandai Mengajar dan Melatih. Muhammadiyah University Press.
- Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., & Jenaru, K. J. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 163–176. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.720>
- Lubis, J. (2016). Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Rajagrafindo Persada.
- Miftakhudin, H., & Yonda, O. (2023). Pelatihan Kader Olahraga Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berolahraga Pada Masyarakat Jakarta Timur Dki Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), SNPPM2023SH-214.
- Nopiyanto, Y. E. (2020). Dasar - Dasar Atletik. In Dasar - Dasar Atletik (p. 40). Elmarkazi Publisher. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=1AUQEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA54&dq=buku+atletik+1500+meter&ots=tkdUtOCaf&sig=9K13hUt uqZNXN87eFwaPYkdtWL_k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Pradana, A. A. (2013). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra (Studi Pada Mahasiswa Ikor Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1), 1–5.
- Priyo Sudiby. (2008). Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Pendidikan Indonesia* Vol. VI No. 1 – Tahun 2008, 6(1), 28. <https://doi.org/10.36709/olympic.v1i1.4>
- Purwanto, S. & H. (2013). Kemampuan Senam Loncat Harimau Siswa Putra. 47–52.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf

- Rudiyanto., Waluyo, M., & Sugiharto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Issue April). Alfabeta Bandung.
- Sujiono, B. (2021). Studi Literasi Tentang Frekuensi Langkah Dan Panjang Langkah Pada Kecepatan Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5, 25–31.
- Sumaryoto, & Nopembri, S. (2017). *PJOK Kelas XI*.
- Supriady, Irfan, & Hasyim. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Menenodang Bola. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*, 712(3), 1–8.
- Suratmin. (2018). *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. PT Rajagrafindo Persada. <https://books.google.co.id/books?id=GnovEAAAQBAJ&pg=PA242&lpg=PA242&dq=buku+atletik+pdf&source=bl&ots=PXMv1wXt-b&sig=ACfU3U1xxml7l-2QxINe7TZk9hLDey2V6w&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjnwOzFkfeDAXUye2wGHY0NCr04MhDoAXoECAMQAw#v=onepage&q&f=false>
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.
- Yudha, M. B. S. (2016). Analisis Panjang Tungkai dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Estrakulikuler SMPN 12 Makassar. 01(1), 1–23.