

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbidin, M. Z. (2022). Pengaruh Latihan Speed Chute Parasut Dan Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Di Ssb Persisac Semarang U-14. *FPIPSKR Universitas PGRI Semarang, November, 2062–2069*. <http://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/3415>
- Pengaruh Latihan Harness Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet Remaja Kota Bandar Lampung.
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Artikel Passing Sepak Bola*. July, 1–23. Annisa, S. (2015). Efektifitas Latihan Dengan Pull Harness Dan Push Harness Terhadap Hasil Lari 60 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Jurusan Olahraga Prestasi Angkatan 2014. *Nhk 151*, 10–17.
- Anwar, A. S., Zhannisa, U. H., & Hadi, H. (2021). Efektivitas Latihan Speedchute dan Latihan Light Sled terhadap Kecepatan Sprint Pemain Sepak Bola U 14 SSB Puma Mranggen Kabupaten Demak. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(1), 46–51. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i1.40197>
- Apriantono, T., Herman, I., Juniarsyah, A. D., & Ihsani, S. I. (2020). *Characteristics of Speed and Acceleration in the 60-Meter Running Test Between Men's Football and Futsal Players*. 21(Icsshe 2019), 348–350. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.093>
- Asep Sudharto, Ramdan Pelana, & Johansyah Lubis. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Bahar, C. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tolak Peluru Mahasiswa Stkip Muhammadiyah Sungai Penuh. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 5071–5080.
- Chaturvedi, P. (2009). *Pengaruh Pelatihan Harness Sprints Dengan Pola Tahan Napas (Hipoksik) Terhadap Peningkatan Kemampuan Anaerobik Dan Aerobik*. 1(2), 1–44.
- dasar-dasar-atletik[1]*. (n.d.).
- Dasilva, O., Jurusan, J., Kesehatan, P., & Rekreasi, D. (2017). Artikel E-Journal Unesa. *Jurnal Kesehatan*, 07, 45–52.
- Dennis Ariadinata S, Firmansyah Dlis, & Johansyah Lubis. (2020). Model Latihan Menyerang Berbasis Media Pada Olahraga Beladiri Anggar. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1003>
- Fachrezzy, F. (2019). The Study Correlation Between Arm Muscle Explosive Power, Core Stability Strength And Achievement Motivation With The Speed

- Of 60 Meters Run. *Indonesian Journal of Educational Review*, 6(2), 1–23.
- Fia, M. (2020). *Pengaruh Latihan Harness 50 Meter Set Meningkatkan Repetisi Tetap Dan Set Tetap Repetisi Meningkatkan Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter (Eksperimen Atlet Putra Ukm Atletik Unnes 2020)*.
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Gleadhill, S., Kai, T., & Nagahara, R. (2020). Resist-and-release sprint running using parachute towing causes detrimental changes to performance, kinematics, and kinetics. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3411–3419. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.06461>
- Herdiman, D. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 121–126. <https://doi.org/10.35706/journalspeed.v5i2.7066>
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (n.d.)  
*Laporan Hasil Penelitian Kti Resha Febryani Dwi Putri 2201011513034 Bab Ii*. 9–27.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan Sdn 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155–169. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2611>
- Iseni, A. (2020). *Influence of Some Motor Skills in 10-14 Age Karate Athletes on Successful 20 and 60 Meters Sprint Running*. 1, 2013.
- Ismail, F. P., Arwin, A., & Sugihartono, T. (2017). Perbedaan Latihan Naik Turun Tangga Tunggal (Satu Tangga) Dengan Naik Turun Tangga Jamak (Enam Tangga) Terhadap Kemampuan Lari Sprint 60 Meter Siswa Kelas V Sd Negeri 69 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 1(1), 6–13. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3369>
- Kakehata, G., Tsukamoto, H., Goto, Y., Iso, S., & Kanosue, K. (2022). Competing against another athlete side-by-side improves 60 m sprint running performance. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.55860/kyyq5983>
- Khan, A., & Setiawan, A. (2023). *Unnes Journal Of Sport Sciences Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint Dan Speed Training Parachute Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter The Effect Of Hollow Sprint And Parachute Speed Training Methods Toward The Sprint 100m Result*. 7, 59–63. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>
- Kusuma, K. C. A., Kardiawan, I. K. H., & Satyawan, I. M. (2021). Comparison of Increased Running Speed Using Resistance Parachute and Ladder Assisted Training Methods. *Proceedings of the 4th International Conference on Sports Sciences and Health (ICSSH 2020)*, 36(IcssH 2020), 8–10.

<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210707.003>

- Margareth, H. (2017). parachute running bab I. *Экономика Региона*, 32.
- Masitoh, N. A. D., Susanto, H., Kumaidah, E., & Supatmo, Y. (2022). THE Relationship Between Waist-Hip Ratio And 60-Meter Running Speed Studies On Students Of The Faculty Of Medicine, Diponegoro University. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 11(3), 181–185. <https://doi.org/10.14710/dmj.v11i3.34047>
- Misjuk, M., Rannama, I., & Niglas, E. (2013). Relationship Between Lower Limb Isokinetic Strength and 60m Sprint Running Time. *Lase Journal of Sport Science*, 4(2), 159–167.
- Mustaqim, A., & Riyadi, S. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Sprint Training Menggunakan Parasut Running dengan Rasio Recovery 1:10 dan 1:20 Terhadap Peningkatan Kecepatanlari100 Meter Mahasiswa Pembinaan Prestasi Atletik JPOK UNS Tahun 2018. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 13(1), 18–26.
- <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/60836/Perbedaan-Pengaruh-Latihan-Sprint-Training-Menggunakan-Parasut-Running-dengan-Rasio-Recovery-110-Dan-120-terhadap-Peningkatan-Kecepatan-Lari-100-Meter-Mahasiswa-Pembinaan-Prestasi-Atletik-Jpok-Uns-Tahun-2018>
- Mustari, A. P., Mustari, A., Septikasari, L., & Supusepa, F. A. W. (2016). *PROSIDING SNIPS 2016 Pengembangan Alat Parasut Lari untuk Meningkatkan Kualitas Lari*. 116–120.
- Permata Sari, I., Pendidikan Kepelatihan Olahraga, J., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengembangan Latihan Speed Dribble Menggunakan Parachute Dribble pada Permainan Bolabasket. *Of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 114–120. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscepe>
- Pirmansyap, G., & Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan, P. (n.d.). *Perbandingan Latihan Big Steps Dan Latihan Harness Running Terhadap Kecepatan (Speed) Lari Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma N 3 Pekanbaru*. 081365361995, 1–15.
- Rahayu, & Puji. (2017). Sugiato. *Pengaruh Karakteristik Individu Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Angkasa Pura Di Bandar Udara Yogyakarta Internasional Airport*, 35–43.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. [https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik\\_Dasar\\_dan\\_Lanjutan.pdf](https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf)
- Raun, W. I. A. B. (2011). *Tip-r s r m c t a*. 1680–1685.
- Saputra, D. I. M. (2018). Pengaruh Pola Latihan Lari Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sd Negeri 170/Viii Purwoharjo Kabupaten Tebo. *Jurnal Muara Pendidikan*, 3 (1).

- <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/mp/article/view/48>
- Saril, S., Dahrial, D., & Antoni, P. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque. *Integrated, Sport Journal (ISJ)*, 1(2), 78–88.
- <https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.550>
- Satria Nugraha Fikriansyah, et al. (2020). Model Latihan Beban Berbasis Dumbbell. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adiptif*, 3(2), 1–7.
- <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16046>
- Sidik, D. Z. (2011). Peningkatkan Kemampuan Anaerob & Aerob Melalui Pelatihan Harness. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 3(2), 35–45.
- Society, I. (2017). *Adaptations To Sprinting And Jumping After Training With A Resistance Harness In Track Athletes Mindie Clark , Randall L . Jensen , Sarah B . Clarke And Ryan L . Meidinger School Of Health & Human Performance , Northern Michigan University .* 903–906.
- Supriansyah, R., & Lumintuarso, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Sma Olahraga Sriwijaya the Effect Training Methods and Power on Performance Run 60. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(1), 37–48.
- T a e s s p c m 60- 100- d a d w -u. (2010). *Strength And Conditioning*, 2280–2284.
- Training for Speed, Agility, and Quickness. (2015). In *Training for Speed, Agility, and Quickness*. <https://doi.org/10.5040/9781718225749>
- yang sesuai, A., Pangaraian Km, J., Rohul Riau, K., Mulyadi, H., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Rokania, S., & kunci, K. (2021). *Jurnal Sport Rokania Hubungan Daya Ledakotot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Kelas V Putra Sd Negeri 005 Pendalian*. 1(2). <https://E-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr>
- Yani, A., & Hasri, R. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 115. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2423>
- Yuliawan, E., & Septriasari. (2023). The Effect of SAQ Training on Increasing 60-Meter Running Speed in Sprinter Athletes Derako Athletics Club Jambi. *Irma Septriasari Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 05(01), 10–20. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Yuliawan, E., & Sukendro. (2019). Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO Ely Yuliawan M.Pd. *Dasar-Dasar Atletik*, 49–121.
- Yunyun Yudiana, Herman subardjah, T. J. (2019). Latihan fisik pada. *Latihan Fisik*.
- Zuhdi, M. S. (2013). Gerak Lari Sprint 60 Meter Secara Biomekanika. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(2), 1–3

