

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghani, M. (2019). Pengaruh Resistance Band Exercise dan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Sriwijaya Asah Soccer (SAS) U-15 Palembang Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kaliman. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1–6.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik (1st ed.)*. PT Rajagrafindo Persada
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (n.d.). *Periodization Theory and Methodology of Training Sixth Edition*.
- Dehcheshmeh, F. (2021). The Effect of Lumbopelvic Control Disorders on Balance and Lower Extremity Function in Professional Athletes with Frequent Landings: A Single-Blind Cross-Sectional Study. In *Sadra Med Sci J* (Vol. 9, Issue 2).
- Giartama. (2018). *Latihan Running ABC Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Merter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler*. Oleh.
- Harsono. (2017). *Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Indra, G., Lumintuarso, R., Pendidikan, D., Pelalawan, K., Riau, P., & Yogyakarta, U. N. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan SDN 009 Teluk Pelalawan. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 2).
- Kemala, A. (2019). Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek. *Motion*, 10(1), 123–140.
- Marani, I. (2016). Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Otot Tungkai Terhadap Akselerasi 30 Meter Pada Lari Cepat 100 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- Muliarta, I. W. (2012). *Pengaruh Latihan Interval Anaerob dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter*. 2012.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Pradana, A., & Wahyudi, H. (2013). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra. Vol 1.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar – Dasar Gerak Atletik*.

- Rahmat, Z. (2015a). *Atletik Dasar & Lanjutan*. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. <https://repository.bbg.ac.id/>
- Rahmawati, D., Sujiono, B., Ika, D., & Marani, N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atletik. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 3).
- Refieter. (2012). Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi. *Jurnal Health & Sport*, 5 (3), 666–678.
- Rismayanthi C. (2015). Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet. 11, 109–121.
- Rizky Handani, S., & Lutfiana. (2020). Hubungan Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putri Kelas X SMK Modelling (Vol. 1, Issue 1). <https://unimuda.ejournal.id/>
- Rudianto, A., Susiono, R., Ika, D., & Marani, N. (2020). Hubungan Frekuensi Langkah dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lari 60 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 4).
- 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 Literacy Study About Step Frequency And Step Length At 100 Meter Sprint Speed. <https://centrifugalpumpsimulator1.wordpress.com>.
- Maslikah U, Fachrezzy F, Endy Safadilla. (2021). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Ski Air Kalimantan Timur Dalam Rangka PORPROV 2022. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol 1).
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari Oleh : Slamet Widodo 1. *Smart Sport*, 3(1), 267–278.
- Williams, M., Squillante, A., & Dawes, J. (2017). The Single Leg Triple Hop for Distance Test. *Strength and Conditioning Journal*, 39(3), 94–98. <https://doi.org/10.1519/>
- Yoyo Bahagia, D., Pd, M., Pendidikan, D., Direktorat, N., Dasar, J. P., & Menengah, D. (n.d.). *Pembelajaran Atletik*.