

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Avin Prasetya, Imam Syafii. 2022. "Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple's Ku-14 Tahun." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(6):72–78.
- Andri Setiawan, Ade. 2019. *Analisis Kemampuan Koordinasi Dan Kecepatan Reaksi Siswa Tuna Grahita Dan Autis (Studi Kasus Di Slb Negeri Autis Center) Kota Bengkulu*.
- Ariansyaha, Sirka, And Rezki Rezki. 2024. "Kontribusi Ekxplosive Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Pesilat Di Perguruan Kemenyan Putih Desa Kemuning Muda Kecamatan Bunga Raya Kabupaten Siak." *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi* 3(2):290–99. Doi: 10.47233/Jpst.V3i2.1656.
- Cici Diah Lutfi Nurhayati. 2018. *Analisis Gerak Nomor Lari Sprint 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik (Studi Kasus Pada Usain Bolt Di Kejuaraan International Association Of Athletics Federation Berlin Tahun 2009) E-Journal*.
- Damanik, E. S. 2022. "Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Club Sepak Bola Dki Fc Taoung Kabupaten Kampar."
- Devi Kurniasari. 2019. "Pengaruh Latihan Abc Terhadap Koordinasi Pada Pelajar Nomor Lari Di Sportif Club Gunungkidul."
- Dwinda Abi Permana, Nining Widyah Kusnanik, Nurhasan. 2023. *Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Daya Ledak Dan Lompatan Horizontal Menggunakan Latihan Plyometric Ahb Jump Unes@20*.
- Kumara, A. R. 2018. "Metodologi Penelitian Kualitatif." *Metodologi Penelitian Kualitatif* 3–92.
- Kumbara, Hengki, And Sukirno Sukirno. 2017. "Korelasi Kebutuhan Kalori, Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Atlet Pelajar Sumatera Selatan." *Journal Physical Education, Health And Recreation* 2(1):57. Doi: 10.24114/Pjkr.V2i1.7840.
- Loturco, Irineu, Lucas A. Pereira, Túlio B. M. A. Moura, Michael R. Mcguigan, And Daniel Boullosa. 2024. "Effects Of Different Conditioning Activities On The Sprint Performance Of Elite Sprinters: A Systematic Review With Meta-Analysis." *International Journal Of Sports Physiology And Performance* 19(7):712–21. Doi: 10.1123/Ijspp.2024-0005.

- Mañalac, Erwin R., And Noel L. Dominado. 2024. "Effects Of A Periodized Training Plan On The Fitness And Performance Of Athletics." *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences* 12(4):709–19. Doi: 10.13189/Saj.2024.120413.
- Mardiana, Mardiana. 2018. "Analisis Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sma Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone." *Jikap Pgsd: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan* 1(2):128. Doi: 10.26858/Jkp.V1i2.5279.
- Moh. Hanafi, Brahmana Rangga Prastyana. 2019. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. 1st Ed. Surabaya: Cv. Jakad Media Publishing.
- Nishioka, Takuya, And Junichi Okada. 2022. "Influence Of Strength Level On Performance Enhancement Using Resistance Priming." *Journal Of Strength And Conditioning Research* 36(1):37–46. Doi: 10.1519/Jsc.0000000000004169.
- Parida Azharil, Nana Suryana Nasution², Rhama Nurwansyah S3. 2024. "Abc Run." 09(September).
- Pietraszewski, Przemysław, Adam Maszczyk, Adam Zajac, And Artur Gołaś. 2025. "Muscle Activity And Biomechanics Of Sprinting: A Meta-Analysis Review." *Applied Sciences (Switzerland)* 15(9):1–17. Doi: 10.3390/App15094959.
- Putro, Danang Endarto, And Anung Probo Ismoko. 2024. "Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik Abc Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024." *Jsh: Journal Of Sport And Health* 5(2):86–93. Doi: 10.26486/Jsh.V5i2.3924.
- Qurrohman, Husni Taufik, M. Luthfi Wijayanto, Agimis Akbar, Nur Salam, Dicky Yoga, And Aldi Pratama. 2023a. "Mengoptimalkan Manfaat Kesehatan Dan Kebugaran Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Melalui Sistem Penunjang Latihan Abc Running." *Jurnal Analis* 2(2):139–45.
- Qurrohman, Husni Taufik, M. Luthfi Wijayanto, Agimis Akbar, Nur Salam, Dicky Yoga, And Aldi Pratama. 2023b. "Mengoptimalkan Manfaat Kesehatan Dan Kebugaran Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Melalui Sistem Penunjang Latihan Abc Running." *Jurnal Analis* 2(2):139–45.
- Setyagraha, Etno, Reza Mahyuddin, Hasyim Hasyim, Sulaeman Sulaeman, And Nur Fadly Makassar. 2022. "Pengaruh Latihan Abc, Running Mechanic Dan Ladder Drill Terhadap Speed-Agility Atlet Perbasi Kabupaten Pinrang." *Jurnal Marathon* 1(1):54. Doi: 10.26418/Jmrthn.V1i1.59993.

Setyo Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*.

Triansyah, Andika. 2021. "Pengaruh Athletic Basic Coordination Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter." *Journal Of Sport Education (Jope)* 3(2):75. Doi: 10.31258/Jope.3.2.75-84.

Uzizatun Maslikah¹, Fahmy Fachrezzy², Endy Safadilla³. 2022. "Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Ski Air Kalimantan Timur Dalam Rangka Persiapan Porprov 2022." 6(19):97–111.

Wang, Peiling, Yongfu Liu, And Chao Chen. 2024. "Effects Of Neuromuscular Training On Dynamic Balance Ability In Athletes: A Systematic Review And Meta-Analysis." *Heliyon* 10(16):E35823. Doi: 10.1016/J.Heliyon.2024.E35823.

Williams, Mark David, Rodrigo Ramirez-Campillo, Helmi Chaabene, And Jason Moran. 2021. "Neuromuscular Training And Motor Control In Youth Athletes: A Meta-Analysis." *Perceptual And Motor Skills* 128(5):1975–97. Doi: 10.1177/00315125211029006.

Yoga Parwata, I. Made. 2018. "Latihan Lari 100 Meter Intensitas Maksimum Meningkatkan Asam Laktat Darah." *Sport And Fitness Journal* 6(2):83–88. Doi: 10.24843/Spj.2018.V06.I02.P10.

Zulfikran, Irfan, And Fahrizal. 2018. "Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki, Kekuatan Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 60 Meterpada Murid Sd Negeri Sungguminasa Iv Kabupaten Gowa." *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan* 1(1):1–11.

Ahmad Avin Prasetya, Imam Syafii. 2022. "Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple's Ku-14 Tahun." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(6):72–78.

Andri Setiawan, Ade. 2019. *Analisis Kemampuan Koordinasi Dan Kecepatan Reaksi Siswa Tuna Grahita Dan Autis (Studi Kasus Di Slb Negeri Autis Center) Kota Bengkulu*.

Ariansyaha, Sirka, And Rezki Rezki. 2024. "Kontribusi Eksplosive Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Pesilat Di Perguruan Kemenyan Putih Desa Kemuning Muda Kecamatan Bunga Raya Kabupaten Siak." *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi* 3(2):290–99. Doi: 10.47233/Jpst.V3i2.1656.

Cici Diah Lutfi Nurhayati. 2018. *Analisis Gerak Nomor Lari Sprint 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik (Studi Kasus Pada Usain Bolt Di Kejuaraan International Association Of Athletics Federation Berlin Tahun 2009)* E-

Journal.

Damanik, E. S. 2022. "Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Club Sepak Bola Dki Fc Taoung Kabupaten Kampar."

Devi Kurniasari. 2019. "Pengaruh Latihan Abc Terhadap Koordinasi Pada Pelajar Nomor Lari Di Sportif Club Gunungkidul."

Dwinda Abi Permana, Nining Widyah Kusnanik, Nurhasan. 2023. *Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Daya Ledak Dan Lompatan Horizontal Menggunakan Latihan Plyometric Ahb Jump Unes@20.*

Kumara, A. R. 2018. "Metodologi Penelitian Kualitatif." *Metodologi Penelitian Kualitatif* 3–92.

Kumbara, Hengki, And Sukirno Sukirno. 2017. "Korelasi Kebutuhan Kalori, Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Atlet Pelajar Sumatera Selatan." *Journal Physical Education, Health And Recreation* 2(1):57. Doi: 10.24114/Pjkr.V2i1.7840.

Loturco, Irineu, Lucas A. Pereira, Túlio B. M. A. Moura, Michael R. McGuigan, And Daniel Boulosa. 2024. "Effects Of Different Conditioning Activities On The Sprint Performance Of Elite Sprinters: A Systematic Review With Meta-Analysis." *International Journal Of Sports Physiology And Performance* 19(7):712–21. Doi: 10.1123/Ijspp.2024-0005.

Mañalac, Erwin R., And Noel L. Dominado. 2024. "Effects Of A Periodized Training Plan On The Fitness And Performance Of Athletics." *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences* 12(4):709–19. Doi: 10.13189/Saj.2024.120413.

Mardiana, Mardiana. 2018. "Analisis Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Sma Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone." *Jikap Pgsd: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan* 1(2):128. Doi: 10.26858/Jkp.V1i2.5279.

Moh. Hanafi, Brahmana Rangga Prastyana. 2019. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. 1st Ed. Surabaya: Cv. Jakad Media Publishing.

Nishioka, Takuya, And Junichi Okada. 2022. "Influence Of Strength Level On Performance Enhancement Using Resistance Priming." *Journal Of Strength And Conditioning Research* 36(1):37–46. Doi: 10.1519/Jsc.0000000000004169.

Parida Azhari¹, Nana Suryana Nasution², Rhama Nurwansyah S³. 2024. "Abc

Run.” 09(September).

Pietraszewski, Przemysław, Adam Maszczyk, Adam Zając, And Artur Gołaś. 2025. “Muscle Activity And Biomechanics Of Sprinting: A Meta-Analysis Review.” *Applied Sciences (Switzerland)* 15(9):1–17. Doi: 10.3390/App15094959.

Putro, Danang Endarto, And Anung Probo Ismoko. 2024. “Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik Abc Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024.” *Jsh: Journal Of Sport And Health* 5(2):86–93. Doi: 10.26486/Jsh.V5i2.3924.

Qurrohman, Husni Taufik, M. Luthfi Wijayanto, Agimis Akbar, Nur Salam, Dicky Yoga, And Aldi Pratama. 2023a. “Mengoptimalkan Manfaat Kesehatan Dan Kebugaran Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Melalui Sistem Penunjang Latihan Abc Running.” *Jurnal Analis* 2(2):139–45.

Qurrohman, Husni Taufik, M. Luthfi Wijayanto, Agimis Akbar, Nur Salam, Dicky Yoga, And Aldi Pratama. 2023b. “Mengoptimalkan Manfaat Kesehatan Dan Kebugaran Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Melalui Sistem Penunjang Latihan Abc Running.” *Jurnal Analis* 2(2):139–45.

Setyagraha, Etno, Reza Mahyuddin, Hasyim Hasyim, Sulaeman Sulaeman, And Nur Fadly Makassar. 2022. “Pengaruh Latihan Abc, Running Mechanic Dan Ladder Drill Terhadap Speed-Agility Atlet Perbasi Kabupaten Pinrang.” *Jurnal Marathon* 1(1):54. Doi: 10.26418/Jmrthn.V1i1.59993.