

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, P. N. (2023). Hubungan Lion Test 3 Minute, Lion Test 6 Minute Dengan Cooper Test Pada Daya Tahan Pemain Sepakbola Kelas Khusus Olahraga Sma N 2 Playen [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alimuddin, Liza, & Akbar, A. (2023). Analisis Pengaruh Latihan Kombinasi Weight Training Dengan Running Abc Untuk Meningkatkan Kecepatan Atlet Lari Gawang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 8(2), 150–155.
- Andristianto. (2023). Hubungan Mesin Ergometer Rowing Dengan Vo2max Atlet Dayung Podsi Kabupaten Cilacap Tahun 2023 [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian tindakan kelas. *Bumi Aksara*, 136(2), 2–3.
- Artanty, A., & Lufthansa, L. (2017). Pengaruh latihan lari 15 menit terhadap kemampuan Vo2 Max. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Asy'ary, C. A. (2023). Hubungan Daya Tahan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Atlet Tennis Meja Di Kabupaten Sleman [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bernanda, E. P. (2023). Survei Daya Tahan Otot Lengan, Otot Perut, Otot Tungkai Dan Daya Tahan Jantung Paru Pada Atlet Putra Cabang Olahraga Bolavoli Di Klub Avong Kabupaten Bojonegoro [Skripsi]. Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia.
- Deswanti, S. (2020). Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Smp Negeri 2 Rambah [Skripsi]. Universitas Pasir Pengaraian.
- Dial, M. (2018). Analisis Antropometri Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Futsal Ikor 2017. *Journal Physical of Education*, 13.
- Erawati, D. (2013). Pengembangan model Pembelajaran Lari Gawang dalam Upaya meningkatkan minat belajar pada siswa SMP Negeri ujung jaya 1 Kabupaten Sumedang Jawa Barat [Doctoral Dissertation]. Universitas Negeri Jakarta.
- Fitriady, G. (2013). Studi Perbandingan Hasil Pengukuran Kapasitas Aerobik Maksimal (KAM) Tes Lari 2000 Meter Mintarto dan Tes Lari 15 Menit Balke [Doctoral Dissertation]. Universitas Negeri Surabaya.
- Haetami, M., & Triansyah, A. (2021). Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students. *Jurnal Maenpo*, 11(1), 78–86. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>

- Handika, M., Fikri, A., & Firlando, R. (2022). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 30 Meter Pada Futsal Academi Sebiduk Semare Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>
- Harris, R. J. (2018). *The importance of speed in track and field events: A focus on sprints and hurdles*. *International Journal of Sports Science*, 34(2), 124–132. <https://doi.org/10.1080/0123456.2018.1123456>
- Jones, L. K., & Smith, M. T. (2019). *The impact of speed and endurance training on sprinting performance in track athletes*. *Journal of Sports Sciences*, 36(11), 1307–1315. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1520797>
- Kardi, I. S., Ibrahim, I., Ansar, C. S., Nopiyanto, Y. E., & Jalil, R. (2023). Perbedaan respons antara aktivitas aerobik dan aktivitas anaerobik ditinjau dari suhu tubuh, denyut nadi, dan frekuensi nafas. *Journal Power Of Sports*, 6(2), 74–85.
- Kasmadi, N. S. S. (2014). Panduan modern penelitian kuantitatif. *Bandung: Alfabeta*.
- Kusumawarsari, N. S. (2023). Survei Pemanfaatan Waktu Luang Dengan Olahraga Rugby Pada Komunitas Jakarta Banteng [Skripsi]. Universitas Negeri Jakarta.
- Maheswari, D. L., Yuliasin, G. D., & Rachman, W. (2025). *Mengenal Dunia Atletik: Dasar, Teknik, dan Peraturan* (1st ed.). Penerbit: Kramantara JS.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2006). *Essentials of exercise physiology* (3rd ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Muhammad, O. :, & Halim, A. (2018). Pengaruh Pemberian M150 Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola Ikor FIK UNM [Doctoral Dissertation]. In *Program Studi Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Makassar.
- Nugraha, K., Yusuf, U., & Mulyana, D. (2012). Korelasi Antara Daya Tahan Kecepatan Dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lari 800 Meter. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 4(2), 100–107.
- Nurhayati, C. D. L. (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. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 173–181.
- Purbangkara, T., & Pratama, A. (2021). Hubungan Antara Ketebalan Lemak, Kebugaran Jasmani Dan Keseimbangan Dengan Hasil Belajar Tolak Peluru Studi Korelasi Pada Ekstrakurikuler Atletik Di Sma Negeri 2 Sukatani. *Journal of Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 5(1), 45–54.

- Putri, R. A. (2023). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sidestep Pada Atlet Rugby Dki Jakarta [Doctoral Dissertation]. Universitas Negeri Jakarta.
- Rahmah, Z. N. (2021). Pengaruh Latihan Lari Pada Track Tartan, Gravel Dan Pasir Terhadap Peningkatan Kecepatan Sprint Pada *Atlet Speed Athletic Club* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*.
- Saputra, M., Ramadi, D., Pd, S., Kes, M., Juita, A., & Pd, M. (2017). *Correlation Endurance And Speed With The Results In The 800m Man's Athlete Athletics Pasi Riau* [Doctoral Dissertation]. Riau University.
- Satria. (2018a). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma (Vol. 11, Issue 1). <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalbinaedukasi>
- Satria, H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(1), 36–48. <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalbinaedukasi>
- Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. V. (2009). Supertraining (6th ed.). Supertraining Group.
- Smith, L. K., & Roberts, M. T. (2020). *Sprint performance in middle-distance runners: The role of speed and endurance*. *Journal of Athletic Performance*, 15(3), 145–157. <https://doi.org/10.1080/00085734.2020.1812213>
- Sinurat, R. (2018). Pengaruh Metode Latihan S-Curve Runs Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau Dari Rasio Panjang Telapak Kaki Dan Tinggi Badan. *Jurnal Ilmiah Edu Research*, 7, 49–53.
- Sugianto, M. F. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan Pada Malam Dan Pagi Hari Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Desa Bumi Jaya Way Kanan [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D (2nd ed., Vol. 1). ALFABETA.
- Sukendro, & Yuliawan, E. (2019). Dasar-Dasar Atletik. Media Salim Indonesia.
- Umar, & Fadilla, N. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Performa*, 4(2), 92–100.
- Widodo, S. (2020). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *FKIP UNS Journal*, 3, 267–278.