

DAFTAR PUSTAKA

- Andibowo, T. (2024). Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum, *10*(1), 124–135.
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. *Sport Science and Education Journal*, *2*(2), 36–46.
- Asmutiar, Qosim, A., & Abdillah. (2022). Pengaruh latihan plyometric depth jumps dan single leg terhadap kemampuan vertical jump pada pemain sepak bola IKIP PGRI pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *4*(2), 36–44.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo
- Persada.Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training. Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 6 ed).
- Budiwanto, S. (2017). metodologi latihan olahraga. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, *6*(1), 51–66.
- Chidambaram, V., & Lumintuarso, R. (2019). Step Dynamics Analysis in 100 meter *Sprint* Biomechanics Study in Elite And Junior Sprinters, *7*(Icssh 2018), 187–190.
- Chu, R. A., & Myer, G. (2013). *Jumping into plyometrics. National Strength and Conditioning Association Journal* (Vol. 9).
- Dwi, Asmawi, Wasan, & Widiastuti. (2018). pengaruh metode latihan dan power tungkai terhadap peningkatan kecepatan akselerasi *sprint*, *3*(2).
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Rachman, A. (2021). Jurnal pengabdian kepada masyarakat, *2*, 14–19.
- Fauqi, A. (2021). Pengaruh Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Take off Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek. *Inara Journal*, *2*(1), 1–10.
- Hakim, D. S., Setijono, H., & Kusnanik, N. W. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Standing Long Jump With Hurdle Hop dan Wave Squat terhadap Power dan Kekuatan Otot Tungkai. *BRAVO'S Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, *11*(1), 37–49.
- Hansen, D., & Kennelly, S. (2017). *plyometric anatomy. Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6).
- Hidayana, R. D., & Rumini. (2020). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Pati. *Indonesian Journal for Physical ...*, *1*(2), 538–546.
- Hikmawati, F. (2017). *metodologi penelitian. Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6).
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian. Analytical Biochemistry* (Vol. 11).
- Kardiyono. (2017). Pengaruh Latihan Uphill Terhadap Hasil Akselerasi 30 Meter Club Atletik Gelagah Wangi Demak. *Sosio Dialektika (Jurnal Sosial -*

Humaniora), 2(1), 57–64.

Mackenzie, B. (2008). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Green Star Media Ltd.

Maifa, S. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Speed Run Terhadap Kecepatan (Speed). *Jurnal Porkes*, 4(2), 182–188.

Marani., & Novitasari. (2016). Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot, 105.

Marselino, A., & Efendi, Y. (2024). Pembelajaran Lari Jarak Pendek pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan UMJ*.

Maulana, A. (2022). Pengaruh Latihan Run Stride Dan Interval *Sprint* Drill Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Di Klub Atletik, 1440–1446.

Mautang, T., Lolowang, D.M., & Tamuntuan, M.P. (2023). Pengaruh latihan power dan kecepatan otot tungkai terhadap kecepatan lari 100 metereter putra pada jurusan Pendidikan olahraga. *Jurnal Olympus*, 4(1), 1–9.

Müller, W. R. and H. (2009). *Run Jump Throw - The Official IAAF Guide to Teaching Athletics*. NBER Working Papers.

Mylsidayu, A., Bujang, & Assegav, M. K. (2020). Pengaruh Metode Latihan Hollow *Sprint* Terhadap Hasil *Sprint* 100 metereter Atlet *Sprinter* Smpn 1 Tambelang Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 31–38.

Nur, A., Lam Akhmady, A., & Bakar, A. (2022). Pengaruh Latihan Interval *Sprint* Dan Acceleration *Sprint* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 200 Meter. *Babasal Sport Education Journal*, 2(1), 2.

Pratama, C. A., & Fatoni, M. (n.d.). peran latihan mental terhadap motivasi berprestasi atlet rugby jawa tengah, (2022), 1–7.

Pratama, Y., & Sitompul, S. R. (2024). Kemampuan Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 100meter, 2104–2113.

Priyono, A. (2019). Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respects*, 1(1), 39.

Putra. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Power Otot Tungkai Klub Bolavoli Ykc (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung Tahun 2020.

Putra, T. A. H., Makorohim, M. F., & Gazali, N. (2019). Upaya peningkatan pembelajaran lari *sprint* 100 metereter menggunakan metode bagian pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 62–69.

Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264.

- Sahir, syafrida hafni. (2022). *metodologi penelitian*. Medan: KBM Indonesia.
- Sudiana, I. K., Swadesi, I. K. I., Artanayasa, I. W., Ariani, N. L. P. T., Kusuma, K. C. A., & Sumadita, I. W. (2023). Plyometric Stair Jump and Reaction Box Jump to Improve the Frequency of Straight-forward Kicks in Pencak Silat Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 162–169.
- Sudiansah, U., Afif, U. M., Narlan, A., Setiawan, D., & Gunawan, S. (2023). Profil Kondisi Fisik Peserta Didik Putra Ekstrakurikuler Basket SMAN 5 Kota Tasikmalaya. *Journal of S.P.O.R.T*, 7(3), 1-10.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Eksperimen*. Bandung: Alfabeta.
- Syahputra, M. (2015). profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola smp negeri 13 yogyakarta. *Ekp*, 13.
- Syamsudar, B. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMP Pasundan 12 Bandung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21–31.
- Tamim, M. H., Hariadi, & Jumesam, J. (2024). Analisis biomekanika menggunakan aplikasi kinovea terhadap akselerasi lari 100 metereter. *Jurnal Porkes*, 7(1), 312–326.
- Thompson, peter j l. (2009). *Introduction To Coaching : The Official IAAF Guide to Coaching Athletics*. International Association of Athletics Federations.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). VO2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Sovia. *Kondisi Fisik*, 2, 1–13.
- Yadikha, & Zulraflia. (2024). Kontribusi Explosive Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah I Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 3(1), 59–68.