

DAFTAR PUSTAKA

- Alzazair, (2018). Pengaruh Latihan *Uphill Running* terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Swadaya Pangkalpinang.
- Andibowo, T. (2024). Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 10(1).
- Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. *Sport Science and Education Journal*.
- Bafirman, & Wahyuni. (2019). *pembentukan kondisi fisik*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling: Vol. 6 ed* (Issue 6).
- Bompa & Haff, (2009). Periodization: theory and methodology for training.
- Budiwanto, S. (2017). metodologi latihan olahraga. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*.
- Chen,Tsai, M. Y., Wolynes, P. G., da Rosa, G., Grille, L., Calzada, V., Ahmad, K., Arcon, J. P., Battistini, F., Bayarri, G., Bishop, T., Carloni, P., Cheatham, T. E., Collepardo-Guevara, R., Czub, J., Espinosa, J. R., Galindo-Murillo, R., Harris, S. A., Hospital, A., ... Crothers, D. M. (2018). Analisis gerak nomor lari *sprint* 100 meter putra cabang olahraga atletik. *Nucleic Acids Research*.
- Eka Putra, S., Lubis, J., & Marlina Siregar, N. (2021). Development of Rubber Media Based Resistance Model for *Sprint* Runners in Riau. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*.
- Fauqi, A. (2021). Pengaruh Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Take off Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek. *Inara Journal*.
- Firdaus & Wiriawan, (2022) Efektivitas Bentuk Latihan *Sprints* 30 Meter Di Pasir dan 30 Meter di Di tanjakan Terhadap Power Otot Tungkai.
- Hartono, & Andri. (2017). Pengembangan Akselerometer Running Monitor Berbasis Android Untuk Mengetahui Karakteristik Lari Jarak Pendek. *Pengembangan Akselerometer Running Monitor Berbasis Android Untuk*

Mengetahui Karakteristik Lari Jarak Pendek.

- Hidayana, R. D., & Rumini. (2020). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Pati. *Indonesian Journal for Physical*.
- Hikmawati, F. (2017). metodologi penelitian. In *Jurnal Sains dan Seni ITS* .
- Idwanismail. (2018). *Perbandingan metode latihan assistance sprinting dengan resistance sprinting terhadap akslerasi sprint uny*.
- Kardiyono. (2017). Pengaruh Latihan *Uphill Running* terhadap Akselerasi 30 Meter Club Atletik Gelagah Wangi Demak. *Jurnal Sosio Dialektika*, 2.
- Kardiyono. (2017). Pengaruh Latihan Uphill Terhadap Hasil Akselerasi 30 Meter Club Atletik Gelagah Wangi Demak. *Sosio Dialektika (Jurnal Sosial - Humaniora)*.
- Mackenzie, B. (2008). *101 Performance Evaluation Tests*.
- Marani, ika novitasari. (2016). *Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot*.
- Maulana, A. (2022). *Pengaruh Latihan Run Stride Dan Interval Sprint Drill Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Di Klub Atletik*. 1440–1446.
- Santika, F. (2024). *Pengaruh Variasi Latihan Uphill Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Pada Anggota Club Sabak Atletik*.
- Mohamad Rizki Ali Ridho, & Achmad Widodo. (2024). Kontribusi Latihan *Uphill Running* Terhadap Peningkatan VO2MAX Tim Putra Sekolah Sepak Bola Pesawat FC Usia 13-15 Tahun. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*.
- Mubarok, L. (2021). Perbandingan Latihan Resistance dan Leadder untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Futsal SMA N3 Pemalang. In *Online) Journal of Physical Activity and Sports*.
- Muller. (2013). Run Jump Throw - The Official IAAF Guide to Teaching Athletics. *NBER Working Papers*.
- Mylsidayu, A., Bujang, B., & Assegav, M. K. (2020). Pengaruh Metode Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Hasil *Sprint* 100 Meter Atlet *Sprinter Smpn 1 Tambelang Kabupaten Bekasi*. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*.
- Nugroho, wahyu P. (2019). Pengaruh Latihan Uphil Running Terhadap Kemampuan Pada Siswa Peserta Ektrakurikuler Atletik Sma Negeri 2

- Wonosobo Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*.
- Nur, A., Akhmady, A. L., & Bakar, A. (2022). Pengaruh Latihan Interval *Sprint* Dan Acceleration *Sprint* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 200 Meter. *Babasal Sport Education Journal*.
- Pratama, Y., & Sitompul, S. R. (2024). *Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100meter*.
- Priyono, A. (2019). Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respects*.
- Putra, T. A. H., Makorohim, M. F., & Gazali, N. (2019). Upaya peningkatan pembelajaran lari *sprint* 100 meter menggunakan metode bagian pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Sahir, syafriha hafni. (2022). *metodologi penelitian*.
- Septi, O. :, Permana, C., Muhardi, A., & Mutiara Banten, S. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Resistance *Sprint* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* (Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik Sdit Irsyadul Ibad Kabupaten Pandeglang Tahun 2020). *Jurnal Pendidikan Mutiara*.
- Supriansyah & Lumintuarso, (2019). pengaruh metode latihan dan power terhadap kecepatan lari 60 meter siswa Sma sriwijaya.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Syahputra. (2015). *profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola smp negri 13 yogyakarta*. 6.
- Tamim, M. H., Hariadi, & Jumesam, J. (2024). Analisis biomekanika menggunakan aplikasi kinovea terhadap akselerasi lari 100 meter. *Jurnal Porkes*.
- Thompson, peter j l. (2009). *Introduction To Coaching*.
- Thompson, peter j l. (2009). *Introduction To Coaching*.
- Widodo, S. (2010). *cara mengembangkan kecepatan lari*.
- Wiguna, Sefriana, & Al-amri, n.d. (2024) Pengaruh latihan uphill dan down hill

terhadap prestasi lari sprint 60 meter pada siswa ekstrakurikuler smp maarif purwosari kota metro.

Yadikha, & Zulrafli. (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*.

