

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Denny Pratama, A. A. (2019). Plyometric exercise dapat meningkatkan speed lebih baik dibandingkan warm-up pada pemain sepak bola muda amatir. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 7(1), 14. <https://doi.org/10.7454/jvi.v7i1.134>
- Aji Pamungkas, K. W., & Wahadi, W. (2022). Pengaruh latihan akurasi tendangan penalti dengan alat bantu ban, bola, botol gantung terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain usia 14-15 tahun ssb djarum kudus tahun 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 138–142. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v6i2.56889>
- Alfadil, M., Tohidin, D., Bakhtra, R., & Indika, P. M. (2023a). Pengaruh latihan harness terhadap kecepatan pemain sepak bola u-17 koto baru soccer payakumbuh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1.3, 11.
- Alfadil, M., Tohidin, D., Bakhtra, R., & Indika, P. M. (2023b). Pengaruh latihan harness terhadap kecepatan pemain sepak bola u-17 koto baru soccer payakumbuh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1, 11.
- Alimuddin, Liza, & Akbar, A. (2023). ANALISIS PENGARUH Latihan kombinasi weight training dengan running abc untuk meningkatkan kecepatan atlet lari gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 151. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.63144>
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa akademi arema u-14. *Sport Science and Health*, 2, 14.
- Anggradwisaputra, Y. (2022). Analisis kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada mahasiswa pendidikan jasmani mata kuliah atletik universitas dehasen bengkulu. *Educative Sportive*, 3(2), 159. <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i02.2489>
- Anggreani, N. I., & Setiawan, I. B. (2024). Pengaruh latihan variasi lompat gawang terhadap power otot tungkai ekstrakurikuler bola voli siswa sma. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 96. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.27294>
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Dwitama, M. R., & Wibowo, A. T. (2022). Pengaruh kombinasi metode latihan daya tahan (interval training, fartlek, latihan lari jarak jauh) terhadap peningkatan daya tahan atlet atletik nomor lari 1500 meter pada klub atletik yefta dan helda di kota cilegon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 47. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.5705>
- Gunawan, G. C. (2020). Pengaruh latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan passing terhadap peningkatan ketepatan passing siswa sso real madrid foundation uny ku-12 tahun. *fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta*, 21.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di persatuan

- sepakbola jajar kabupaten banyuwangi. *Jurnal pendidikan jasmani*, 26, 217–218.
- Hermanu, E., & Sidik, D. Z. (2009). *Pengaruh pelatihan harness sprints dengan pola tahan napas (hipoksik) terhadap peningkatan kemampuan anaerobik dan aerobik*. 1(2), 7.
- Hernawan, N., Rohendi, A., & Kardani, G. (2021). Perbandingan pengaruh metode latihan tabata dengan metode high intensity interval training terhadap hasil daya tahan kardiovaskular pemain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 32. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5663>
- Ilham, Z. (2017a). Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas x smk yps prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16, 15.
- Ilham, Z. (2017b). Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat tinggi gaya straddle siswa putra kelas x smk yps prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16, 14.
- Jamaluddin, J., & Ad'dien, A. (2020). Kontribusi daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan lari 100 meter. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(3), 224. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v12i3.16351>
- Krisna, C., & Gristyutawati, A. D. (2024). Penelitian tindakan kelas upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada komponen kecepatan dan kelincahan melalui sirkuit permainan pada siswa kelas vii a. *peningkatan kualitas pembelajar melalui penelitian tindakan kelas dan publikasi ilmiah*, 234.
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 4. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13376>
- Nisfiannor, Muhammad. (2009). Pendekatan statistika modern untuk ilmu sosial. Jakart: Salemba Humanika
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan renang gaya bebas pada atlet pemula. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 369. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4562>
- Pratama, V. A., Irawan, R., & Arifan, I. (2024). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling sepakbola ssb persika kabupaten dharmasraya. *ogram Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*, 4(4), 1167–1168.
- Qurrohman, H. T., Wijayanto, M. L., Salam, A. A. N., & Pratama, D. Y. A. (2023). Mengoptimalkan Manfaat Kesehatan dan Kebugaran

- bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang melalui Sistem Penunjang Latihan ABC Running. *Jurnal Analis*, 2(2), 140.
- Rahman, A. (2015). Meningkatkan kecepatan lari 100 meter dengan latihan interval 1 banding 2 dan 1 banding 3. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 2.
- Riyoko, E. (2019). Motivasi siswa sekolah menengah pertama dalam pembelajaran atletik. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 93. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2463>
- Rosa, Y. N., Jubaedi, A., Siswoyo, J., & Sulistianta, H. (2022). THE Relationship of eye coordination and confidence towards the results of three point shot in basketball games in extracurricular boss students of basketball sman 1 tumijajar regency of tulang bawang barat. *Physical Education UNILA*, 11, 2.
- Saputro, N. A. (2023). Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas lampung bandar lampung 2023. *fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas lampung bandar lampung*, 9.
- Sidiq, I. M., Maryati, S., & Rustiawan, H. (2021). Tingkat Akselerasi Pemain yang Tergabung Dalam Ekstrakurikuler Sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis. *JURNAL KEOLAHRAAGAAN*, 7(2), 13.
- Sitanggang, E., Butarbutar, J., Siboro, T. H. F., & Samosir, N. R. (2024). Analisis penilaian prestasi olahraga di sd hkbp pardamean medan. *JURNAL KELUARGA SEHAT SEJAHTERA*, 21(2), 66. <https://doi.org/10.24114/jkss.v22i1.59969>
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsaputra, Uhar. 2014. Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sukendro, S., & Yulawan. E. (2019). Dasar-Dasar Atletik.
- Undang-undang Republik Indonesia. Nomor 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wani, B., Bate, N., Una, L. M. W., Christina, C. N., Yosefa, Y. K. O., Adriana, A. W. S., & Ayuti, A. A. R. N. (2023). EValuasi manajemen perwasitan turnamen internal futsal pgsd cup. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(2), 74–81. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i2.1984>
- Yuwono, T. (2019). Analisis faktor kondisi fisik yang paling mempengaruhi sprint 100 meter pada sprinter pasi sidoarjo. *Universiyas negeri surabaya*, 07(02), 90.
- Zikrur Rahmat (2015). Atletik Dasar dan Lanjutan