

DAFTAR PUSTAKA

- Abirezi Mahesa, Andri Irawan, U. M. (2024). Pengaruh Latihan Tactical Attacking Options For Two Players terhadap Menyerang Tim Futsal Putra UNJ. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2.5, 2(5), 33–42.
- Alzazair, P. A. dan E. P. (2018). the Effect of Uphill Running Exercise of the Speed of. *Sport, Pedagogic, Recreation, and Technology*, 1, 22–28.
- Angga, P. D., & Putri, H. R. (2023). Student’S Motor Performance Fitness Analysis At Elementary School Teacher Study Program University of Mataram. *Progres Pendidikan*, 4(2), 100–108. <https://doi.org/10.29303/prospek.v4i2.343>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176–185. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3611>
- Artium, M. (n.d.). *Biomechanical analysis of foot contact in junior sprinters* ELMIE HUGO in fulfillment of the degree. <http://scholar.ufs.ac.za:8080/xmlui/bitstream/handle/11660/1113/HugoE-1.pdf?sequence=1>
- Bassity, K. (2007). Behavior Modification. In *Autism Spectrum Disorders: A Handbook for Parents and Professionals: Volume 1: A-O: Volume 2: P-Z* (Vols. 1–2). <https://doi.org/10.1177/002221946800100904>
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Budianto, S. (2012). *metodologi latihan olahraga*. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MALANG.
- Çakir, E., Yüksek, S., Asma, B., & Arslanoğlu, E. (2016). Effects of different environment temperatures on some motor characteristics and muscle strength. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(10), 3985–3993.
- Didi Yudha Pranata. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain

- Futsal Bbg. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 134–146.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1014>
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. ANDI Offset.
- Dodi Darmawan, F., & Setyawati, H. (2020). Physical Education, Health and Recreation. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 14–19.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/36348>
- Faridah, E., Kasih, I., Nugroho, S., & Aji, T. (2022). The Effectiveness of Blended Learning Model on Rhythmic Activity Courses Based on Complementary Work Patterns. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(4), 918–934. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2618>
- Fathoni, A., & Rachman, H. A. (2020). Effect of Sprint Training Exercise, Shuttle Run and Prevention on Base Softball Running Speed Among High School Students. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 60(1), 32–43.
<https://doi.org/10.2478/afepuc-2020-0003>
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., & ... (2022). Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas *Pendidikan ...*, 4, 10075–10083.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/9992%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/9992/7618>
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 40–50.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2872>
- Furkon, S. A. S. (2019). JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 178–182.
<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/831/784>
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109.
- Hariono, J., Pamungkas, H., Nidomuddin, M., & Yusuf, H. (2023). Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Pemain Arema FC. *Tahun*, 2023,

- 2745–8679. <https://doi.org/10.36379/corner.v4i1.276>
- Haugen, T., McGhie, D., & Ettema, G. (2019). Sprint running: from fundamental mechanics to practice—a review. *European Journal of Applied Physiology*, 119(6), 1273–1287. <https://doi.org/10.1007/s00421-019-04139-0>
- Healy, A. F., Kole, J. A., & Bourne, L. E. (2014). Training principles to advance expertise. *Frontiers in Psychology*, 5(FEB), 2012–2015. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00131>
- Himalaya, F., Dimyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4059>
- Ihsan, A., Asyhari, H., Sufitrono, & Kamaruddin, I. (2023). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(2), 168–174. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>
- Inggar Maizan, U. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
- Jafar, M., Rinaldy, A., & Yunus, M. (2023). Improving Student Motor Skills through a Structured Physical Training Program. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 6(05), 82–95. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2023.v06i05.003>
- Jaya NH, H. P., Fikri, A., & Salman, E. (2022). Penerapan Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 11 Kota Lubuklinggau. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v3i1.5122>
- Kamra, Y. (2019). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Upaya Mengembangkan Lingkungan Pendidikan Yang Religius Di Smp N 13 Kota Bengkulu. *Al-Bahtsu : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 4(2), 158–165.
- Kurniawan, O. D., & Subagio, I. (2017). Analisis Index Overall Demand Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur 104 2017 Analisis Index Overall Demand Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur 104 2017. *Universitas Negeri Surabaya*, i, 1–7.
- Mamoribo, H. H. (2023). PENGARUH METODE LATIHAN FARTLEK TERHADAP

- PENINGKATAN VO2MAX PADA ATLET SEPAK BOLA U-19 PERSERU SERUI TAHUN 2023 Han Hidayat Mamoribo Universitas Cenderawasih Jayapura , Indonesia Email : hanmamoribo @ gmail. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(7), 1702–1718.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Muhammad ivan, Dayan Hendriana, & Ahmad Muhardi. (2022). Analisis Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Lari Jarak Pendek (Sprint) Atlet Atletik Pada Tingkat Sekolah Dasar Di Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pendidikan Mutiara* , 7(1), 70–78.
- Mukhamedovich, T. M. (2024). *AN EVOLVING SYSTEMATIC APPROACH TO UNDERSTANDING THE*. 5, 290–294.
- Mukhopadhyay, M., & Mukhopadhyay, K. (2021). Physiological basis of adaptation through super-compensation for better sporting result. *Advances in Health and Exercise*, 1(2), 30–42. <https://www.turkishkinesiology.com/index.php/ahe/article/view/13>
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Nur, A., Atik, B., Alsaudi, A. T. B. D., & Chan, A. A. S. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter melalui Latihan Akselerasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 15–21.
- Paturohman, A. D., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Biormatika*, 4(1), 9–14.
- perry &, P. (2022). 민간 기업도 달 착륙선 발사... 3년간 탐사 로봇 12대 달 표면

누빈다.

동아일보,

3(7),

6843–6848.

<https://www.donga.com/news/Economy/article/all/20221218/117053824/1>

Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 138–144. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.820>

Pratama, N. E., Mintarto, E., & Kusnanik, N. W. (2018). The Influence of Ladder Drills And Jump Rope Exercise Towards Speed , Agility , And Power of Limb Muscle. *Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 5(1), 22–29. <https://doi.org/10.9790/6737-05012229>

Rangga, R., Aryanti, S., & Destriana, D. (2023). Latihan Shuttle Run dalam Meningkatkan Kelincahan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 145–152. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7918>

Rizki, Y., & Putro, D. (2024). Upaya Melatih Teknik Dasar Tolak Peluru untuk Meningkatkan Kemampuan Lemparan Siswa SMK Mutu Muhammadiyah 01 Wonosobo. 2231–2235.

Sari, S. D., & Suripto, A. W. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Jauh Klub Atletik Bima Cepu Kabupaten Blora. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 398–402. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes%0AProfil>

Sawali, L. (2024). *Sports and Human Resource Development : Exploring the Impact of Sports Activities at Kendari ' s Religious Monument*. 3, 221–231.

Scheer, V., Tiller, N. B., Doutreleau, S., Khodae, M., Knechtle, B., Pasternak, A., & Rojas-Valverde, D. (2022). Potential Long-Term Health Problems Associated with Ultra-Endurance Running: A Narrative Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 52(4), 725–740. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01561-3>

Setiawan, R. (2022). *mengenal pelatihan kondisi fisik level dasar* (Indah (ed.)). CV.Haura Utama.

Simanullang, A., & Suhartini, S. (2023). Pengaruh Latihan Hurdle Drills dan Calf Raises terhadap Hasil Lompat Jauh pada Spartan Atletik Club, Universitas Jambi. *Jurnal Pion*, 3(2), 131–142.

- Slawinski, J., Houel, N., Bonnefoy-Mazure, A., Lissajoux, K., Bocquet, V., & Termoz, N. (2017). Mechanics of standing and crouching sprint starts. *Journal of Sports Sciences*, 35(9), 858–865. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1194525>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto, dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sulaiman Rasyid, M., & Puspita Sari, Y. (2022). Pengaruh Model Latihan Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Edukasimu*, 2(1), 2022–2023. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/58>
- Syarifuddin, A. (1992). *Atletik*. Departemen Penelitian dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Tucker, R. (2016). Male Athletes Perception of Coaches Behavior in University Interscholastic Middle School Athletic Programs. *Sport Journal*, 59(4), 1–2. <http://offcampus.lib.washington.edu/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=120590825&site=ehost-live>
- Uket, U., Ramadhani, A. G., & Ilahi, A. A. (2017). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Panjang Langkah Terhadap Hasil Kecepatan Lari 50 Meter. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 8(2), 171–178. <https://doi.org/10.37304/jikt.v8i2.96>
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Vebrilian, A. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Edukasimu*, 1(2), 1–8. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/30>
- Weyand, P. G., Sternlight, D. B., Bellizzi, M. J., & Wright, S. (2000). Faster top running speeds are achieved with greater ground forces not more rapid leg movements. *Journal of Applied Physiology*, 89(5), 1991–1999. <https://doi.org/10.1152/jappl.2000.89.5.1991>

Yuliawan, E., & Septriasa, I. (2023). Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Atlet Sprinter Derako Athletics Club Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 10–20. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.21361>

