

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryati, V. A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa SMP Negeri 7 Kota Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 2(2), 39–48, diunduh 16 Juni 2023.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training For Sports Third Edition*. Human Kinetics.
- Bryant, M. F. (2022). *This Simple Warmup Drill Can Help Men Over 40 Avoid Painful Hamstrings Injuries*. Menshealth.Com. tersedia: <https://www.menshealth.com/fitness/a40907591/butt-kicks-drill-men-over-40/>.
- Budiman, Purnomo Edi, T. A. (2022). Pengaruh Metode Sirkuit Training Terhadap Hasil Sprint 60 Meter SMP Negeri 21 Terpadu Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(1), 1–8, diunduh 16 Juni 2023.
- Bulgakov, O. (2021). *Pria Melakukan Lutut Tinggi. Angkat Lutut Depan. Jogging Pria Di Tempat dan Panduan Latihan Berlari Ilustrasi Stok*. Istockphoto.Com. tersedia: <https://www.istockphoto.com/id/vektor/pria-melakukan-lutut-tinggi-angkat-lutut-depan-jogging-pria-di-tempat-dan-panduan-gm1344377424-422747659>.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Hartono, J. (2016). *Teknik Lari Jarak Pendek dan Teknik*. Walpaperhd99.Blogspot.Com. tersedia: <https://walpaperhd99.blogspot.com/2016/01/teknik-lari-jarak-pendek-dan-teknik.html>.
- Ibenzani. (2017). *Kebugaran Jasmani*. Mriben.Blogspot.Com. tersedia: [http://mriben.blogspot.com/2017/04/kebugaran-jasmani\\_20.html](http://mriben.blogspot.com/2017/04/kebugaran-jasmani_20.html).
- Irawan Edo, Erwandi Rudi, D. H. (2022). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 6 Kota Lubuklinggau. *Jurnal Binagogik*, 9(2), 34–38, diunduh 16 Juni 2023.
- Iyakrus. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 168–173, diunduh 14 Juni 2023.
- Kemendiknas. (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. *Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*.
- Kusuma, L. S. W. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2max Pemain Sepak Bola EKACITA FC. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "GELORA"*, 4(2), 80–83, diunduh 16 Juni 2023.

- Mccarthy, K. (2017). *5 Warm-Up Exercises To Do Before Running In The Cold*. Runnersworld.Com. tersedia: <https://www.runnersworld.com/uk/training/beginners/a775631/5-warm-up-moves-for-cold-weather-runs/>.
- Mukhlis, M. (2018). Upaya Meningkatkan Teknik Lari Sprint 50 Meter Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(6), 1037–1043, diunduh 16 Juni 2023.
- Mustakim, K., P. (2019). Hubungan Panjang Tungkai dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(1), 22–29, diunduh 16 Juni 2023.
- Nopiyanto, Y.E., Raibowo, S., A. (2020). *Pembelajaran Atletik*. EL-MARKAZI.
- Parwata, I. M. Y. (2017). Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Putra FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 19–27, diunduh 16 Juni 2023.
- Purnama. (2016). *Tata Cara Melakukan Pengujian Harvard Step Test Untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jantung Paru*. Volimaniak.Com. tersedia: <https://www.volimaniak.com/2016/02/tatacara-melakukan-pengujian-harvard-step-test.html>.
- Purnomo, E. & Dapan. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- 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*, 15(2), 62–69, diunduh 15 Juni 2023.
- Putri, A.E., Donie, Fardi, A., Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691, diunduh 14 Juni 2023.
- Rafika, U. (2021). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 1(1), 342–351, diunduh 16 Juni 2023.
- Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Jdih.Bpk Ri*, 1–89. tersedia: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>.
- Salwa, Syaifar Zun, A. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Kependidikan Dasar*, 7(1), 1–18, diunduh 16 Juni 2023.

- Sanjaya, H. W. (2015). *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(1), 36–48, diunduh 16 Juni 2023.
- Septiana Ade, Suranto, N. F. (2018). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Lari Sprint 50 Meter Siswa Putra. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 6(1), 1–6, diunduh 16 Juni 2023.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W., & Utami, L. R. (2019). *The Master Book Of SPSS*. Anak Hebat Indonesia.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Jambi: Universitas Jambi.
- Warman Aditya, H. R. (2021). Kontibusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Percaya Diri Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 45–50, diunduh 16 Juni 2023.