

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Aristiyanto, A., & Herdinata, A. (2021). *Pengaruh latihan Athletic Basic Coordination (ABC) running terhadap efisiensi gerak dan koordinasi atlet muda*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6(1), 48–55.
- Giartama. (2018). *Metodologi Latihan Dan Tes Pengukuran Dalam Atletik*. Palembang, Unsri Press.
- Haetami, H., & Triansyah, A. (2021). *Kontribusi akselerasi dan koordinasi gerak tungkai terhadap pencapaian kecepatan lari sprint 100 meter*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 19(1), 70–78.
- Hendrawan, B. (2022). *Analisis Biomekanika Gerak Akselerasi pada Lari Jarak Pendek*. Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan, 10(2), 112–120.
- Hidayat, R. (2022). *Pengaruh Latihan Koordinasi Dasar terhadap Pembentukan Teknik Gerak Lari Efektif*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 11(1), 60–68.
- Hidayat, R., & Kurniawan, A. (2025). *Manajemen Fisiologis Dan Periode Tapering Dalam Peningkatan Performance Atlet Lari*. Jurnal Prestasi Olahraga, 8(1), 68–75.
- Irawan, F. (2023). *Teknik Dasar Dan Metodologi Latihan Lari Sprint*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press, Surabaya.
- Maksum, A. (2020). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Unesa University Press, Surabaya.
- Nugraheni, D. (2021). *Peran Atletik Dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani Di Sekolah*. Jurnal Pendidikan Dasar, 12(2), 60–68.
- Pambudi, S. (2021). *Kinesiologi Dan Biomekanika Gerak Dasar Manusia*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Prasetyo, A. (2023). *Pentingnya Keseimbangan Dan Ritme Langkah Dalam Peningkatan Kecepatan Lari*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 15(1), 35–42.
- Pratama, A. (2021). *Pendidikan Jasmani Dan Pembentukan Karakter Siswa*. Penerbit Academia, Bandung.

- Pratama, A. (2023). *Efektivitas Pengulangan Gerak Terhadap Otomatisasi Motorik Lari Cepat*. Jurnal Olahraga & Kesehatan, 5(2), 38–45.
- Pratama, A., & Nugroho, S. (2023). *Pengaruh Variasi Bounding Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Langkah Lari Sprint*. Jurnal Ilmiah Keolahragaan, 7(2), 79–86.
- Putra, R., & Hidayat, R. (2021). *Pengaruh latihan ABC running terhadap peningkatan kecepatan lari sprint pada siswa sekolah menengah pertama*. Jurnal Keolahragaan, 9(1), 50–58.
- Rahman, A. (2021). *Atletik Dan Pengembangan Biomotorik Peserta Didik*. Penerbit Cipta, Jakarta.
- Rahman, A. (2022). *Pengaruh Latihan Koordinatif Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Sprint*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 14(2), 55–63.
- Rahman, A. (2023). *Pengembangan Kondisi Fisik Dan Keterampilan Gerak Dalam Cabang Olahraga Atletik*. Penerbit Mulia, Yogyakarta.
- Rahman, A., & Prasetyo, B. (2022). *Pengaruh latihan koordinasi dasar terhadap akselerasi lari pada peserta ekstrakurikuler atletik*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 14(1), 58–66.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dan Aplikasinya Dalam Pembelajaran*. Penerbit Syiah Kuala University Press, Banda Aceh.
- Rahmawati, D. (2022). *Adaptasi Neuro-Muskular Dalam Pembentukan Memori Motorik Atlet*. Jurnal Fisiologi Olahraga, 4(2), 130–138.
- Rudianto, A. (2019). *Teknik Dan Strategi Lari Sprint*. Penerbit Sport Science Press, Jakarta.
- Safitra, M. (2022). *Analisis Gerak Dan Fase Melayang Pada Lari Jarak Pendek*. Jurnal Ilmiah Keolahragaan, 6(1), 30–37.
- Santoso, N. (2021). *Fisiologi Olahraga Dan Analisis Biomotorik Lari Sprint*. Penerbit Rajawali, Jakarta.
- Siregar, H. (2023). *Pengaruh latihan teknik dasar lari terhadap peningkatan performa sprint 30 meter pada siswa tingkat SMP*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 11(2), 40–48.
- Siregar, H. (2024). *Pentingnya Latihan Akselerasi Fase Awal Dalam Nomor Lari Jarak Pendek*. Jurnal Olahraga Prestasi, 10(1), 62–70.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.

- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Ed. 2). Alfabeta, Bandung.
- Suryadi, T. (2024). *Kontribusi Penguasaan Teknik Dasar Terhadap Kecepatan Dan Akselerasi Sprint*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 52–60.
- Susanto, E. (2024). *Biomekanika Pemulihan Tungkai Dan Frekuensi Langkah Lari Sprint*. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 45–53.
- Triansyah, A. (2021). *Aplikasi Latihan ABC Running Dalam Meningkatkan Akselerasi Dan Kecepatan Berlari*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 72–80.
- Wibowo, S., & Santoso, N. (2024). *Hubungan antara latihan koordinasi gerak dengan peningkatan kecepatan lari sprint pada siswa ekstrakurikuler olahraga*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 35–42.
- Wijaya, K. (2023). *Plastisitas Sistem Saraf Dan Perkembangan Motorik Remaja Awal*. *Jurnal Perkembangan Anak Dan Olahraga*, 5(2), 102–110.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Dan Variabel Dalam Penelitian Kuantitatif*. *Jurnal Ilmiah Metodologi Penelitian*, 3(1), 25–32.