

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2011. *Reaksi Otot Tungkai Dengan Lari*. (Online), dalam ([http://www.mpoar.com/reaksi-otot-tungkai-dengan-lari\(2\).htm/](http://www.mpoar.com/reaksi-otot-tungkai-dengan-lari(2).htm/)), diakses tanggal 20 Desember 2014 pukul 11.45).
- Brandon, Raph. 2006. Power Training: How Contrast Power Training Maximizes Performance. (Online), dalam (<http://www.pponline.co.uk/encyc.0603.htm/>), diakses tanggal 23 Maret 2015 pukul 05.21).
- Eric C. Batty. 2007. *Latihan metode baru sepak bola serangan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Giriwijoyo, Santosa, dan Sidik, Z Didik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hanafi, Suriah. 2010. *Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi*. ILARA. Vol 1. 2: Desember: 1.
- H, Subardi dan Setyawan A. 2007. *Olahraga Kegemaranku SEPAK BOLA*. Klaten: Intan Pariwara.
- Kardjono. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Levine, Davide, Jim, R dan Whittle, W.M. 2012. *Whittle's Gait Analysis 5<sup>th</sup> Edition*. Churchill Livingstone: Elsevier.
- Marlina, Devi, Agus, R dan Iman I. 2013. *Perbandingan Pengaruh Metode Interval Dengan Repetisi Dalam Latihan Harness Terhadap Peningkatan Kemampuan Power Cabang Olahraga Futsal Putri Universitas Pendidikan Indonesia*. IKOR. Vol 1. 3: Desember.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar SEPAK BOLA*. 2007. Bandung: Pakar Raya.
- Mu'awanah, Anita. 2012. *Pengaruh Latihan Jongkok Berdiri Dengan Beban Terhadap Kecepatan Lari Siswa Sekolah Sepak Bola Di Klaten*. Skripsi: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muhamad, Memet. 2010. *Hubungan Antara Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Hasil Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 16 Kota Bekasi*. MOTION. Vol 1. 1: September: 8.
- Nahak, Benediktus. 2014. *Pelatihan Lari Interval 4x50 Meter Di Pantai Berpasir Lebih Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Dari Pada Pelatihan Lari Interval 4x50 Meter Di Lapangan Pada Siswa Kelas X SMK N Kakuluk*

- Mesak NTT. Thesis. Denpasar: Program Studi Fisiologi Olahraga, Universitas Udayana.
- Nangsari, S Nyayu. 1988. *Pengantar Fisiologi Manusia*. Jakarta: Proyek Pengembangan LPTK.
- Okta, Diba. 2012. *Sistem Saraf*. (Online), dalam (<http://malahayatidibaoktia.blogspot.com/> , diakses tanggal 7 Februari 2015 pukul 08.00).
- Pendianto, 2009. *Pengaruh Latihan Interval Anaerob Dan Power Lengan Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas*. Thesis. Surakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret.
- Powers, K Scott, dan Howley, T Edward. 2012. *Exercise Physiology: Theory And Application To Fitness And Performance, 8<sup>th</sup> Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Ruslan, 2013. *Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Klub Sepak Bola SMP Negeri 5 Gorontalo*. Gorontalo.
- Sapulete, J Janje. 2012. *Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMK Kesatuan Samarinda*. ILARA. Vol 3. 1: Januari-Juni: 108-114.
- Setiawan, Dwi. 2010. *Identifikasi Bakat Olahraga Siswa Putra Kelas 1 Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun 2008/2009*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret.
- Suryanto, 2008. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lari 100 Meter*. Thesis. Surakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret.
- Ulum, Fadhil M. 2014. *Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki SMA 16 Surabaya*. Kesehatan Olahraga. Vol 02.1.
- Utari, Agustini. 2007. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun*. Thesis. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Widodo, Bayu. 2012. *Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung Dan SMP Negeri 2 Sidoarjo*. IKOR. Vol 01.1: 2012.
- Wirasasmita, 2012. *Ilmu Urai Olahraga*. Bandung: Alfabeta.