

DAFTAR PUSTAKA

- Abarua, H., & Aihena, M. (2024). The Influence of the Beyond Centers and Circles Time (BCCT) Approach and the DRILL Method on Children's Cognitive Development in PAUD Ambon City. *KnE Social Sciences*, 289-300.
- Ade, J. D., Drust, B., Morgan, O. J., & Bradley, P. S. (2021). Physiological characteristics and acute fatigue associated with position-specific speed endurance soccer drills: production vs maintenance training. *Science and Medicine in Football*, 5(1), 6-17.
- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). *Pengaruh metode ABC Running terhadap hasil belajar teknik lari jarak pendek 60 meter*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(6).
- Akbar, A. (2022). Analisis Pengaruh Latihan Kombinasi Weight Training Dengan Running Abc Untuk Meningkatkan Kecepatan Atlet Lari Gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 150-155.
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Wolters Kluwer.
- Andika Triansyah (2021). Pengaruh Latihan ABC Running Drill terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani. *Journal of Sport Education*, 3(2), 82-90.
- Ariani, R., & Herdiyanti, R. (2020). Pengaruh Latihan Lari Terhadap Kecepatan Lari dan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(3), 241–248.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.
- Aristiyanto, D., et al. (2021). *Latihan Koordinasi Running ABC (Agility, Balance,*

Coordination).

Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Brown, G., & Ferrigno, V. (2019). *Program Latihan ABC Running*.

Brown, L., & Ferrigno, V. (2014). *Training for Speed, Agility, and Quickness (3rd ed)*. Human Kinetics.

Chen, X., & Xu, H. (2024, June). A CFRP drilling parameter optimization method considering progressive tool wear. In *Fourth International Conference on Mechanical, Electronics, and Electrical and Automation Control (METMS 2024)* (Vol. 13163, pp. 164-170). SPIE.

Chinyowa, K. C., Sirayi, M., & Mokuku, S. (2016). Doing Things Differently: Using the ABCD Method to Negotiate with Local Leaders in Community Engagement Projects. *Journal of International Education and Leadership*, 6(1), n1. Diaksesdari <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/download/8396/3254/35088>.

Dwi, D. R. A., Budi, D. R., & Agustan, B. (2021). VO₂max analysis ABC running drill with training mask method using Android based. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(05), 396–402. <https://doi.org/10.21009/GJIK.125.06>

Esmailian, T., Kschischang, F. R., & Glenn Gulak, P. (2003). In-building power lines as high-speed communication channels: channel characterization and a test channel ensemble. *International Journal of Communication Systems*, 16(5), 381-400.

Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu

Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134-142.

Haetami, A., & Triansyah, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungai dan Teknik Lari terhadap Kecepatan Sprinter Pelajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 15-23.

Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). *A Holistic Approach to Athletic Talent Development Environments: A Case Study of an Athletic Club*. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 212–222.

Irham, A., & Setyagraha, D. (2021). Pengaruh Latihan Speed Ladder Drill untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain K-U 16 Soccer. *Jurnal Olahraga*, 9(3), 45-52.

Isfarudi, dkk. (2023). Analisis data pretest-posttest menggunakan paired sample ttest dan N-gain. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 3618-3628.

James, T. P., Chang, G., Micucci, S., Sagar, A., Smith, E. L., & Cassidy, C. (2014). Effect of applied force and blade speed on histopathology of bone during resection by sagittal saw. *Medical engineering & physics*, 36(3), 364-370.

Kurniawan, A. Y., Mulyana, N., & Muldan, D. (2025). PENGARUH LATIHAN ABC RUNNING DRILL TERHADAP KECEPATAN LARI JARAK PENDEK PADA KOMUNITAS TEGAL RUNNER. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(1), 18-23.

Mann, R., & Murphy, A. (2018). *The Mechanics of Sprinting and Hurdling*. *International Journal of Sports Science & Coaching*.

Permana, T., & Yulianingsih, I. (2025). *Pengaruh Metode Running ABC Drills terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter pada Siswa SMK Mutiara Bangsa 3 Jakarta Barat*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pembelajaran*, 10(1), 33–41.

- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2015). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(1).
- Pranasto, A., Susanto, H., & Hartono, R. (2019). Pengaruh Latihan Sprint Interval Terhadap Peningkatan Speed Endurance Atlet Pelari. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(3), 134-142.
- Prasetya, A. A., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple'S Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72-78.
- Prasetya, A., & Syafii, M. (2022). Efektivitas Evaluasi Teknik Latihan Drill Running ABCD dalam Meningkatkan Performa Sprint Atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(2), 78-85.
- Prasetyo, A. (2018). Pengaruh Latihan Drill Running terhadap Peningkatan Kecepatan Lari pada Atlet Pelajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 115-122.
- Priyono, A. (2019). *Teknik Dasar Lari*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Purdianto, I. D., & Siantoro, G. (2024). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan atlet bola tangan Bojonegoro. *Journal on Education*, 6(3).
- Purnomo, H., & Widodo, A. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 1-4.
- Putra, A. I., Kusuma, L. S. W., & Mistar, J. (2021). Pengaruh latihan koordinasi running ABC (agility balance coordination) terhadap kecepatan lari sprint 30

meter. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 1–8.
<https://doi.org/10.23887/gelora.v9i2.9097>

Putra, M. A., Wicaksono, A. D., & Nurhidayat, R. (2023). *Running ABC sebagai Latihan Dasar Koordinasi Lari Sprint dalam Cabang Atletik*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 1–7.

Putra, W., & Sari, D. (2021). Efektivitas Drill Running dalam Meningkatkan Performa Sprint dan Daya Tahan Otot. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 67-75.

Putra, Y., & Andriani, D. (2022). *Hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi terhadap daya tahan tubuh atlet atletik*. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 5(1), 22–30.

Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2024). Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik ABC Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024. *JSH: Journal of Sport and Health*, 5(2), 86-93.

Rahman, M., Sari, D., & Nugroho, H. (2019). Latihan Teknik Lari dan Pengaruhnya terhadap Koordinasi Neuromuskular Atlet. *Jurnal Sport Science*, 7(3), 201-208.

pSaputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.

Sari, M., & Wibowo, T. (2021). Latihan Teknik Lari dan Pengaruhnya terhadap Kontrol Neuromuskular Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 11(1), 56-64.

Setiawan, B., & Wijaya, R. (2020). Efektivitas Drill Running dalam Meningkatkan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Tungai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 45-53.

- Spinks, C. D., Murphy, A. J., Spinks, W. L., & Lockie, R. G. (2007). *Effects of resisted sprint training on acceleration performance and kinematics in soccer players*. Journal of Strength and Conditioning Research.
- Setyagraha, A., et al. (2022). Evaluasi Efektifitas Program Latihan ABC Running Drill dalam Meningkatkan Kinelcahan dan Kecepatan Lari. *International Journal of Physical Education and Sports Management*, 11(2), 34–42.
- Setyagraha, D., et al. (2022). Implementasi Program Latihan ABC Running di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(4), 112-119.
- Setyagraha, E., Mahyuddin, R., Hasyim, H., Sulaeman, S., & Makassar, N. F. (2022). Pengaruh latihan ABC, running mechanic dan ladder drill terhadap speed-agility atlet Perbasi Kabupaten Pinrang. *Jurnal Marathon*, 1(1), 54– 60.
<https://doi.org/10.26418/jmrthn.v1i1.59993>
- Setyagraha, E., Yulian, R., & Rijal, M. (2022). Pengaruh latihan ABC, running mechanic dan ladder drill terhadap speed-agility atlet Perbasi Kabupaten Pinrang. *Marathon: Jurnal Pendidikan Jasmani*, Universitas Tanjungpura. Diakses dari <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/marathon/article/view/59993>
- Sharapov, E., Brischke, C., Miltz, H., & Smirnova, E. (2020). Combined effect of wood moisture content, drill bit rotational speed and feed rate on drilling resistance measurements in Norway spruce (*Picea abies* (L.) Karst.). *Wood Material Science & Engineering*.
- Sobarna, A., Hambali, M., Sutiswo, S., & Sunarsi, A. (2020). Pengaruh Latihan ABC Run Terhadap Kemampuan Sprint. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 12(1), 45-54.
- Sugiyono (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukadiyanto. (2010). *Metodologi Pelatihan Olahraga*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sulistiyono, E. (2020). Effect Of ABC Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students. *Journal of Sport Education*, 3(2), 82-90.
- Szabo, A., et al. (2020). *Definisi Kualitas Motorik*.
- Taskesen, A. H. M. E. T., & Kutukde, K. (2013). Analysis and optimization of drilling parameters for tool wear and hole dimensional accuracy in B4C reinforced Al-alloy. *Transactions of Nonferrous Metals Society of China*, 23(9), 2524-2536.
- Triansyah, A. (2021). Pengaruh Latihan ABC Running Drill terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani. *Journal of Sport Education*, 3(2), 82-90.
- Triansyah, A. (2021). *Pengaruh Latihan ABC Running terhadap Kemampuan Sprint 60 Meter pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6(1), 54–61.
- Triwahyuni, D., & Susetyowati, I. (2023). Analisis Variabilitas Individual dalam Performa Atlet Melalui Evaluasi Awal Latihan Baru. *Journal of Applied Sciences and Technology*, 23(1), 17–26.
- Utomo, H. P., & Wahyudi, A. N. (2021). *Pengaruh metode latihan ABC Running terhadap power otot tungkai pada nomor lari 200 meter di Klub Atletik Paron*. Dharmas Journal of Sport, 1(2), 43–50.
- Vegatus, B. A., Sanjaya, A., & Prasetya, W. (2023). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Universitas Pendidikan Ganesha. Diakses dari <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/66919>
- Widodo, A., & Wahyuningsih, S. (2024). Motivasi dan Konsentrasi Atlet dalam

Konteks LatihanReguler. *Journal of Psychology and Behavioral Studies* ,24(2) ,127 –136

Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1).

Zai, P., Tong, J., Liu, Z., Zhang, Z., Song, C., & Zhao, B. (2021). Analytical model of exit burr height and experimental investigation on ultrasonic-assisted high-speed drilling micro-holes. *Journal of Manufacturing Processes*, 68, 807-817.

Zainuddin, R., Nugraha, F., & Wijayanti, L. (2023). Efektivitas Ladder Drill dan Variasi Sprint terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Pelajar. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 10(2), 102-110.