

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. UNIMED PRESS.
- Bompa, T. O. (2012). *Theory and Methodol of Training*.
- Budiman, R. (n.d.). *Latihan Hurdle Jump Berpengaruh Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi*. 1274–1282.
- Gemael, Q. A., & Hidayat, A. S. (n.d.). *Perbedaan Latihan Hurdle Jump dengan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Penjaga Gawang PS UNSIKA Karawang*.
- Hansen, D., & Kennely, S. (2017). *Plyometric Anatomy*. HUMAN KINETICS.
- Hardani, H., Medica, P., Husada, F., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., & Fardani, R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue April).
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT Raja Grafindo Persada.
- Jaya, A. M. (2019). **Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Kecepatan Bergerak Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter pada Siswa SMAN 22 Makasar**. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 88–97. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr>
- Lestari, H. (2017). *Pengaruh Latihan Hurdle Jump Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Siswa Putra SMP Negeri 19 Palembang*. II(1), 57–65.
- Muncarno. (2017). *Cara Mudah Belajar STATISTIKA PENDIDIKAN* (Pertama). Media Akademi.
- Mylsidayu, A., Bujang, & Assegav, M. K. (2020). **PENGARUH METODE LATIHAN HOLLOW SPRINT TERHADAP HASIL SPRINT 100 METER ATLET SPRINT SMPN 1 TAMBELANG KABUPATEN BEKASI**. *Motion*, 11(1), 31–38.
- Nopiyanto, Y. E., Syafrial, & Sihombing, S. (2019). **Hubungan Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter**. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2).
- Nurkadri. (2017). **Perencanaan latihan**. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 13–22.
- Nurseto, P. W. (2021). *Pengaruh latihan plyometric hurdle jump terhadap*

- kemampuan daya ledak otot tungkai mbo bola voli por ums.*
- Putu, L., Ariani, T., & Kardiawan, I. K. H. (2020). **PENGARUH METODE LATIHAN HOLLOW SPRINTS PADA MAHASISWA DENGAN LEVEL KEBUGARAN TINGGI TERHADAP KECEPATAN LARI.** *Jurnal Ilmu Keolahragaan, III*. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo>
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan. In Modul.*
- Said, H. (2012). *peran interval sprint, akselerasi sprint, hollow sprint terhadap peningkatan kecepatan siswa sekolah sepakbola gorontalo.* *INOVASI, 9*(1), 1–8.
- Setyawan, A. D. (2015). *Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain PS UM.* *Jurnal Sport Science, 4681*, 10–20.
- Sudarsana, I. P. A. B. (2021). *Pelatihan Loncat Naik Turun Tribun Dan Pelatihan Hurdle Jump Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstra Kulikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Tegallalang.* *7*(3).
- Sutiawan, I. W. D. (2012). *Pengaruh Latihan Lari Interval dan Hollow Sprint Terhadap Kapasitas Vital Paru.* 1–10.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). PT Raja Grafindo Persada.
- Yuwono, T. (2019). *Analisis Faktor Kondisi Fisik Yang Paling Mempengaruhi Sprint 100 Meter Pada Sprinter Pasi Sidoarjo.* *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 7, No 2 (2019): Edisi Juli 2019*, 85–92.
- Zainah, & Dahrial. (2020). *Kontribusi Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Sprint 100 Meter pada Atlet PASI Kabupaten Indragiri Hilir.* *Jurnal Olahraga Indragiri, 6*, 69–92.