

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Luh Putu Tuti & Kardiawan, I Kadek Happy. (2020). *Jurnal Ilmu Keolahragaan, III* (2), 102 – 109.
- A Chu Donald. (1992). *Jumping Into Pliometrics*, California: Leisure Press Champaign, Illinois.
- Bompa T. (1983). *Teory And Methodology Of Training Second Edition*.
- Bompa, T.O., And Carlo A. Buzzichelli. (2019). *Theory And Methodology Of Training*. 53 Journal Of Chemical Information And Modeling Peridization.
- Chu, Donald A. (1998). *Jumping Into Plyometrics*. United States of America: Human Kinetics.
- Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung.
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santoso & Sidik, Didik Zafar. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda.
- Haff, Greg, Triplett, N. Travis, (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.
- Harsono, (2017). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Edisi kedua. Bandung: Tambak. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hazeldine, Rex. (1985). *Fitness For Sport*. Marlborough: The Crowood Press.
- Ihkwan, M., Sawali, L., Rusli, M., Jasmani, J. P., Rekreasi, K., Keguruan, F., Universitas, P., & Oleo, H. (2019). Fair Play (Jurnal Pendidikan Jasmani) **Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mawasangka Fair Play** (Jurnal Pendidikan Jasmani). *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1–7.
- Ilham, A. (2021). **Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kemampuan Servis Punggung Sepak Takraw Klub Academy Sepak Takraw Foundation (ASTF) Dukuh Seti**. *Online) Journal of Physical Activity and Sports*, 2(1), 12–20.
- Jonath U., Haag E., & Krempel R. (1987). *Atletik I*. Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda JayaPutra.
- Kardiyono; Dumadi, K. (2014). **Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint Dan**

- Strength Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lari 80 Meter Pada Siswa Putra SLTP Negeri 25 Semarang Tahun 2003.*** Journal of Physical Education and Sports, 3(1), 17–22.
- Krisbiantoro. (2016). ***Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X Smak Santo Augustinus Kediri Tahun 2016.***
- Lestari (2013) ***Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat:*** Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, 2013.
- Mardiana, M. (2017). ***Analisis Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone.*** JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan, 1(2), 128-140.
- Muhtar. (2011). ***Atletik.*** Bandung: CV Warliartika.
- M. Sajoto. (1988). ***Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.*** Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mylsidayu, Apta, dkk. (2020). ***Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint Terhadap Hasil Sprint 100 Meter Atlet Sprinter SMPN 1 Tembelang Kabupaten Bekasi.*** Motion, 11(1), 31-38.
- Nenggala, Asep Kurnia; Irawansyah, I. (2007). ***Sehat dan Tangkas Berolahraga.*** Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Nelistya, A. (2016). ***Menjadi Juara Atletik.*** Jakarta: Be Champion.
- Nossek J. (1982). ***General Theory Of Training.*** Lagos: Pan African Press.
- Pradana Aji, A. (2013). ***Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Prodi S-1 Ilmu Keolahragaan.*** I- Journal Kesehatan Olahraga, 2.
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) ***Dasar-Dasar Gerak Atletik.*** Alfamedia. Yogyakarta.
- Potach D.H, PT, Chu D.A (2016). ***Essentials Of Strength Training And Conditioning / National Strength And Conditioning Association.*** Journal Strengthening 4th edition, ISBN:97814925- 0162-6.
- Radcliffe, J. C., Farentinos, R. C. (1985). ***Plyometrics: Explosive Power Training.*** Illionis: Human Kinetics Publisher. Inc
- Rediclife, J.C & Farentinous R.C. (2012). ***Power Training for Sport, Plyometrics***

- for Maximum Power Development.** Canada: Coaching Association of Canada.
- Rizki, S., Supriatna, & Adi, S. (2020). ***Pengaruh Plyometric Hurdle hopping terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Atlet Putri Usia 14-17 Tahun.*** Indonesian Journal of Sport and Physical Education, 1(2), 53–60.
- Said, H. (2012). ***Peran Interval Sprint, Akselerasi Sprint, Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Sekolah Sepakbola Gorontalo.*** Inovasi, 9(1), 1–8.
- Sugiyono. (2017). ***Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.*** Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2022). ***Metode Statistika.*** Bandung: PT. Tarsito. Bandung
- Sunardi, D. Rahmawati, Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). ***Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Atletik.*** Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 3(2), 126–132.
- Sunarno, A., & Sihombing, S.D. (2011). ***Metode Penelitian Keolahragaan.*** Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). ***Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.*** Bandung: Lubuk Agung.
- Soemaredjo, B. Sujiono. (2021). ***Studi Literasi Tentang Frekuensi Langkah Dan Panjang Langkah Pada Kecepatan Lari Sprint 100 Meter.*** Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 5(1), 25–31.
<https://doi.org/10.21009/jsce.05103>.
- Teguh Wibowo, R. A., & Achmad Fandi Nur. (2022). ***Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan Tahun 2021.*** Jurnal Ilmiah Spirit, 22(1), 86–99.
<https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1828>
- Tudor O. Bompas dan G. Gregory Haff. (2009). ***Theory and Methodology Of Training:*** Kendall/hunt Publishing Company.
- Ulfah, H. (2022). ***Peran Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Dalam Mendukung Prestasi Atlet Pada Cabang Olahraga Atletik Di Kabupaten Hulu Sungai Utara.*** Jurnal Prestasi Olahraga, 5(7), 6–10.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi>.
- Yuwono, Tegar & Purnomo, Made (2019). ***Analisis Faktor Kondisi Fisik yang Paling Mempengaruhi Sprint 100 Meter pada Sprinter PASI Sidoarjo.*** Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Mei Juli 2019 hal 85-92.