

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana, M. F. (2020). **Implementasi Latihan Hollow Sprint Dan Pickup Sprint Dalam Peningkatan Kecepatan Lari**. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 53-63.
- Arikunto, S. (1998). **Pendekatan Penelitian**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ario, D. (2022). **Pengaruh Latihan Hurdle hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan** (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Awali, R. Y., Sitepu, A., & Husin, S. (2019). **Pengaruh latihan plyometric hurdle hopping dan depth jump terhadap power otot tungkai siswa smp**. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(3).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). **Periodization-: theory and methodology of training**. Human kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2023). **Periodização no treinamento esportivo**. Phorte Editora.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). **Periodization training for sports**, 3e. Human kinetics.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2021). **Periodization of strength training for sports**. Human Kinetics Publishers.
- Calvert, R. E. (1956). **A suggested training program in track and field athletics in senior high schools of Wyoming**. University of Wyoming.
- Fenanlampir, A. (2020). **Ilmu kepelatihan olahraga**. Jakad Media Publishing.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). **Tes dan pengukuran dalam olahraga**. Penerbit Andi.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). **Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching**. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.
- Khan, A., & Setiawan, A. (2023). **Pengaruh metode latihan hollow sprint dan speed training parachute terhadap hasil kecepatan lari 100 meter**. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(1), 59-63.
- Khan, A., & Setiawan, A. (2023). **Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint Dan Speed Training Parachute Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter**. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(1), 59-63.

- Manik, S., & Ibrahim, I. (2024, January). **Profile of the Physical Condition of North Sumatra Hockey Athletes in 2023**. In *Proceedings of the 5th International Conference on Innovation in Education, Science, and Culture, ICIESC 2023, 24 October 2023, Medan, Indonesia*.
- Mutohir, T. C., Pramono, M., & Hum, S. (Eds.). (2021). **Kajian ilmu keolahragaan ditinjau dari filsafat ilmu**. Zifatama Jawa.
- Mylsidayu, A., Bujang, B., & Assegav, M. K. (2020). **Pengaruh metode latihan hollow sprint terhadap hasil sprint 100 meter atlet sprinter SMPN 1 Tambelang Kabupaten Bekasi**. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 31-38.
- Noor, J. (2011). **Metodelogi penelitian**. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Purnomo, E. (2007). **Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik**. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putra, P. H. (2011). **Perbedaan pengaruh latihan acceleration sprint dan repetition sprint terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas viii smp n 25 surakarta tahun pelajaran 2010/2011**.
- Said, H. (2012). **Peran Interval Sprint, Akselerasi Sprint, Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Gorontalo**. *Jurnal Inovasi*, 9(01).
- Saputra, N. F., & Dewi, R. (2023). **Contribution Of Hurdle Jump And Hollow Sprint Training To 100 Meter Running Outcomes In PASI Athletes Medan 2022**. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 3(2), 152-158.
- Sidik, D. Z. (2010). **Mengajar dan melatih atletik**. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 6.
- Sihombing, S. (2019). **Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter**. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256-261.
- Sudarsono, S. (2011). **Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan**. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).
- Sudjana, (1992), **Metoda Statistika**, Bandung: Tarsito
- Sukirno. 2012. **Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik**. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Syarifuddin, A. (1992). **Atletis**. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan .
- Widodo, S. (2010). **Cara Mengembangkan Kecepatan Lari**. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1).
- Yoyo, B.,Ucup, Y., & Adang, S. (2000). **Atletik**. Jakarta: Departemen Pendidikan