

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Salam. (2013). Journal of Physical Education , Sport ,. *Journal of Physical Education , Sport ,Health and Recreations*, 2(11), 712–717.
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Bompa dan Buzzichelli. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 51, Issue 4).
- Fudin, H., Luthfi, A., & Noviardila, I. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Latihan Uphill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V Sdn 007 Bengkong Kota Batam. *Olahraga, Bersama Asia, Laju*, 2, 1–21.
- Handayani. (2022). Analisis Gerak Keterampilan Atletik Nomor Lari Sprint 100 Meter Siswa SMP Negeri 14 Muaro Jambi. *Jurnal Pion*, 2(1), 1–8.
- Himalaya, F., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18.
- I Gusti putu, & Fakultas. (2015). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN*

*UMUR TERHADAP DAYA TAHAN UMUM (KARDIOVASKULER)
MAHASISWA PUTRA SEMESTER II KELAS A FAKULTAS PENDIDIKAN
OLAHRAGA DAN KESEHATAN IKIP PGRI BALI TAHUN 2014. 1, 42–47.*

Ilda Fenti Lestari, Iyakrus, D. (2021). *PENGARUH LATIHAN SAQ (SPEED, AGILITY, QUICKNESS) TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI ZIG-ZAG PADA ATLET LARI WIDIAGILITY CLUB. 20(2), 182–187.*

Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science, 1(2), 57.*

Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan Sdn 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan, 2(2), 155–169.*

Irham, A., & Prianto, D. A. (2021). *PENGARUH LATIHAN SPEED LADDER DRILL UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN KU 16 SOCCER PRIVATE SSB SAA (SULKHAN ARIF ACADEMY) TUBAN. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(12), 141–146.*

Jarod Nugroho. (2013). *PENGEMBANGAN SARANA DAN PRASARANA ATLETIK DI PENGKAB PASI KABUPATEN SLEMAN. 66(1997), 37–39.*

Kemala, A. (2019). Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan

Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek. *Motion*, 10(1), 123–140.

Kusuma, I. J., Nurcahyo, P. J., & Alivian, G. N. (2019). Komponen Biomotor Dominan Pada Permainan Tradisional Dul-Dulan Khas Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 44.

Kusumawati, M. (2014). *PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN ATLET FUTSAL SWAP JAKARTA DALAM INDONESIA FUTSAL LEAGUE (IFL) 2013*. 27–34.

Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*.

M. Ulfi, Hastria Effendi, A. K. (2019). Pengaruh Latihan hollow Sprint terhadap kecepatan Atlet sepakbola bintang Timur Football club Pulaubatu Kecamatan Jujuhanilir kabupaten Bungo. *Jurnal Stamina*, 2(8), 153–163.

MARELI, A., Sukirno, S., & Marsiyem, M. (2018). *Pengaruh Latihan Metode Hollow Sprints Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Di Sma Negeri 1 Banyuasin 1*.

Mylsidayu, A., & Abdullah, M. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bola Basket Club Gede Depok. *Motion*, VI(2), 186–197.

Mylsidayu, A., Pjkr, D., Universitas, F., Bujang, B., Pjkr, D., Universitas, F., Assegav, M. K., Pjkr, M., & Universitas, F. (2020). *PENGARUH METODE LATIHAN*

*HOLLOW SPRINT TERHADAP HASIL SPRIIN 100 M ATLET SPRINTER SMPN
1 TAMBELANG KABUPATEN BEKASI. 11(1), 31–38.*

- Nurhasan & Hasanudin Cholil. (2014). *Test Dan Pengukuran Keolahraagaan*.
- Olahraga, C. (2022). *Abstrak Keywords : Coaching , Athletics , Evaluation*. 67–81.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *EBiomedik*, 3(1).
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahraagaan*, 1(1), 63–71.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan. Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). *yandika_fr,+6.+Raibowo. 1*, 112–119.
- Ramadhani, F., Iqbal, R., & Rahayu, E. T. (2020). Pengaruh Metode Latihan ABC Run terhadap kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana*, 6(3), 295–307.
- Said, H. (2012). Peran Interval Sprint, Akselerasi Sprint, Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Sekolah Sepakbola Gorontalo. *Inovasi*, 9(1), 1–8.
- Socaning Sakanita. (2015). *Pengaruh latihan hollow sprint terhadap peningkatan*

kecepatan lari pada pemain sepak bola sekolah sepak bola puma muda desa mantingan.

Sportif Pendidikan Jasmani, J., dan Rekreasi, K., Yanuar Syauki, A., Aripudin, dan, Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten, S., & Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi, M. (2022). □*Ahmad Yanuar Syauki 1 dan Aripudin 2. Analisis Pengaruh Metode Latihan Lari Ditanjakan Terhadap Kemampuan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Atletik ANALISIS PENGARUH METODE LATIHAN LARI DITANJAKAN TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT 60 METER PADA SISWA ATLETIK. 7(2), 48–53.*

Wedut, & Wiriawan, O. (2020). PROFIL KONDISI FISIK ATLETIK SPINTER JATIM TAHUN2019 - 2020 Wedut *, Oce Wiriawan. *Sport Science and Health, 4(7), 71–76.*

Yuliawan, E., & Sukendro. (2019). Dr. Sukendro, M.Kes. AIFO Ely Yuliawan M.Pd. *Dasar-Dasar Atletik, 49–121.*