

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. 2011. *Perbandingan Kekuatan Otot Tungkai Antara Siswa Gemuk dan Kurus*. Jurnal Olah raga
- Ambara, W. 2011. *Perbandingan Pengaruh Motode Latihan Acceleration Sprint Dan Repetition Sprints Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau Dari Power Otot Tungkai*. Thesis. Program pasca sarjana. Program studi ilmu keolahragaaan universitas Sebelas maret Surakarta.
- Bahagia. Y. 2009. *Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Dengan Model Latihan Panjang Langkah dan Frekuensi Langkah*. Tesis. Megister Universitas Pendidikan Indonesia Bandung
- Gilang, M. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA*. Jakarta:Ganeca Exact.
- Hazeldine, R. 2005. *Maximal shuttle running over 40 m as a measure of anaerobic performance*. Br J Sports Med
- Huda. 2012. *Sumbangan Kecepatan Lari Maksimum, Berat Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh dengan Gaya Jongkok Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Pondok Pesantren Modern Selamat Kendal Tahun 2011*. Skripsi. Univeristas Negeri Semarang.
- Iman, I. 2013. *Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Universitas Tjunggapura.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Laatihan Sirkuit Pliometrik dan Berat Badan*.UNS. Surakarta
- Jinawi, D.N.A. 2013. *Pengaruh Pelatihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan dan Kapasitas Vital Paru*. Fakultas Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Maksum, A. 2007. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya : Unesa University Press
- Mugitahara, I. 2013. *Pengaruh Latihan Hollow Sprint Dan Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Atlet Bulutangkis Kelas Khusus Olahraga SMA N 4 Yogyakarta*. Jurnal Olahraga.Vo. I, NO 1 Edisi Agustus 2014, Universitas Negeri Yogyakarta
- Nenggala, A.K. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VII SMP*. Jakarta: Grafindo.

- Pradana, A.A. 2013. *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra* (Studi pada Mahasiswa Pendkesrek Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya) Artikel I-Journal Kesehatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
- Saifu, I. 2011. *Analisis Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Smp Negeri 5 Biromaru*. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation, Volume 2, Nomor 6 Agustus 2014 ISSN 2337 – 4535
- Sanjaya, IG. 2014. *Pengaruh Pelatiahn Hollow Sprint Terhadap Kecepatan Dan Kapasitas Vital Paru Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tulangampiang Denpasar*. E-Journal Ikor (Volume 2 Tahun 2014 ) Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Bali
- Sapulete, J.J. 2012. *Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda*. Jurnal ILARA. 1: 108-114.
- Sudiana, I.K; dkk. 2014. *Pengaruh Pelatihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan dan Kapasitas Vital Paru pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Tulangngampiang Denpasar*. Fakultas Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Sutiawan, I.W.D. 2013. *Pengaruh Pelatihan Lari Interval dan Hollow Sprint Terhadap Kapasitas Vital Paru*. Fakultas Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Syafaruddin, M. 2011. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint dan Repetition Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau dari Power Otot Tungkai*. Tesis. Surakarta: UNS.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yasriuddin. 2012. *Survey Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SMA Negeri 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa*. Jurnal ILARA. 2: 63-71.