

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O.1993.*Theory and Methodology of Training*, Kendal/ Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa.
- Depkes. Republik Indonesia, (2005), *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*, Dir.Jen Bina Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan Jakarta.
- Djoko P.I. (2000).*Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Fox. E.L., Bowers. R.W., dan Foss. M.L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*, fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers. pp: 19, 21, 55, 126.
- M. Sajoto. (1995).*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soekarman. (1987).*Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*: Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sudjana.1992.*Metode Statistika*.Bandung:Tarsito.
- Sukardi.2003.*Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta:PT Bumi Aksara.
- Sutrisno.1990.*Metodologi Research*.Yogyakarta: Andi Offset
- Unila.2008.*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*.Bandar Lampung : Universitas Lampung.
- Wilmore, H.J., and Costill, DL., (1994). *Physiology of Sport And Exercise*, USA: Human Kinetics, Champaign.
- Zainudin M. (2000). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.