

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 1989. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Aris Munandar, Wiranto. 1999. *Masa Depan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Indonesia*. Bandung. ITB.
- Bompa, OT. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. Terjemahan. Universitas Padjajaran. Bandung.
- Djoko Pekik I. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta. Lukman Offset.
- Depdiknas. 2004. *Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Getchell. 1979. *Physical Fitness A Way Of Life*. New York : John Wiley and Sons, Inc.
- Harahap, Nasrun. 1986. *Evaluasi hasil belajar*. Bulan Bintang. Jakarta
- Hermawan, Rahmat. 1995. *Perbandingan Latihan Push Up Biasa dan Push Up Tepuk Terhadap, Kekuatan, Daya Tahan, dan Daya Ledak Otot Lengan*. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya. Surabaya.
- Hermawan, Rahmat. 2002. *Ilmu Faal (fisiologi)*. Buku ajar. FKIP Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Harsono. 1998. *Coaching aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung. Tambak Kusuma.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005. *Panduan Pelaksanaan Pengkajian Sport Development Index (SDI)*. Jakarta. Bagian Hukum dan Humas Biro Umum Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Lutan, Rusli. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik*. Pengantar Teori dan Metode. Dirjen Dikti. P2LPTK. Jakarta

- Panular, Satro Suarno, Dkk. 1998. *Tes Kesegaran Jasmani Dengan Lari Multitahap*. Puslitbang-OR. Surakarta.
- Santoso. 1997. *Manusia dan Olahraga*. ITB. Bandung
- Sumaryanti. 2003. *Pengaruh Frekuensi Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suharto, dkk. 2000:1. *Ketahuiilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Depdiknas. Jakarta.
- Sadoso Sumaosardjuno. 1989. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta. PT. Pustaka Grafika
- Suharno HP. 1999. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta. FPOK IKIP Jakarta
- Suharno. 1994. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta. FPOK IKIP Jakarta
- Sport Development Index (SDI). 2006. *Pengkajian Sport Development Index (SDI) Provinsi Lampung 2005*. Kemenegpora. Jakarta.
- Thomas dan Nelson. 1997. *Research Methodh in Phzsical Activity*.
- Woejarti Soekarno, dkk. 1996. *Dasar-dasar Latihan Senam Irama*. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Zainuddin, M. 1990. *Metodologi Penelitian*. Fakultas Pascasarjana. Universitas Airlangga. Surabaya.

