

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin & Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta:depdikbud.
- Carr, Gary. (2000). Atletik (edisi terjemahan). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Engkos Kosasih. (1985). Olahraga Tehnik dan Program Latihan. Jakarta: AkademiaPresindo.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kaswari.(2007). *Anatomi*. Makalah Perkuliahan. Pontianak: STKIP PGRI.
- M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan*. Depdikbud Dirjen Dikti, PPLPTK. Semarang.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga, Edisi Revisi*. Semarang: Dahara Prize.
- Mukholid, Agus.(2005). *Pendidikan Jasmani*. Semarang
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Soedarminto dan Soeparman. (1993). Materi Pokok Kinesiologi. Jakarta: Depdikbud.
- Soegito dkk. (1994). Pendidikan Atletik. Jakarta: Depdikbud.
- Subana dan Sudrajat. (2001). *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudjana. N .(1999). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suryabrata. S. (2010). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- TIM. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke 3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rusli, Lutan. (2000). *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Tamsir Riyadi. (1985). Petunjuk Atletik. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.

Tim Stkip. Pgri.(2010). *Pedoman Operasional Penulisan Skripsi Dan Makalah*.

Pontianak: STKIP. PGRI

Tohar. (2004). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang. FIK UNNES.

Yusuf Adisasmita. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

(<http://arifwr.wordpress.com/2009/06/09/otot/>). 5 juli

<http://tegarwahyuadi.blogspot.com/2012/11/kebugaran-jasmani-plyometric-exercise.html>

