

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian* suatu pendekatan praktis. Rineka Cipta: Jakarta.
- Bompa, (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics: Canada.
- Bompa, (1999). *Periodization Training For Sports*. Human Kinetics: Canada.
- Delavier. (1998). *Strength Training Anatomy*. Human Kinetics: Canada
- Fatoni. (2005). *Metodelogi Penelitian* dan teknik penyusunan skripsi. Rineka Cipta: Jakarta.
- Flack, dan Kraemer. (1997). *Designing Resistance Training Program*. Human Kinetics.
- Harsono. (2001). *Perencanaan Program Latihan*. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Harsono. (1988). *Coaching* dan aspek-aspek psikologis dalam *coaching*. Tambak Kusuma: Jakarta.
- <http://www.popworkouts.com>
- <http://www.concept2.co.uk>
- Matjan, (2009). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Universitas Pendidikan Olahraga: Bandung.
- Pasurney dan Sidik. (2006). *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-indonesia*.
- Pasurney. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Koni Pusat: Jakarta.
- Santosa. (2007). *Ilmu Faal Olahraga* fisiologi olahraga. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Santosa. (2012). *Ilmu Faal Olahraga* fisiologi olahraga. Remaja Rosdakarya: Bandung.

- Sidik. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik (Dasar dan Lanjutan)*. Unuversitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Sidik. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik Dasar dan Lanjutan*. Unuversitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.