

## DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy, Bruce, dkk (1997). *The Biophysical Foundations of Human Movement*. United States : Human Kinetics.
- Ambarukmi dkk (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Arhesa, S (2012). *Pengaruh Metode Latihan Piramid Normal dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Bompa (1994). *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Depdiknas (2000). *Pedoman dan Modal Penataran Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Evan, N (2007). *Body Building Anatomy*. Human Kinetics
- Fraenkel, R, Wallen, E & Hyun, H (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education, Eighth Edition*. Asia : Mc Graw-Hill Education.
- Giriwijoyo, S (2009). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Giriwijoyo, Santosa & Zafar, Dikdik (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Guyton, (2006). *Text Book of Medical Physiology*. Edisi 7.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Irwan Jakarta.
- Imanudin, Iman (penyunting). (2008). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kraemer, W (penyunting). (2006). *Handbook of Sport Medicine and Science Strength Training for Sport*. USA : Replika Press Pvt.
- Nasrullah, A (2011). *Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Mahasiswa IKORA Angkatan 2009*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Pekik, Djoko (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset..

**Irman Rediansyah, 2015**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN METODE BURN-OUT DAN GIANT SET TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT**

Universitas Pendidikan Indonesia | \.upi.edu perpustakaan.upi.edu

- \_\_\_\_\_. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Rai, Ade (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid BOLA.
- Ruswan, A (2009). *Pengaruh Beberapa Macam Metode Latihan Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Purwakarta.
- Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Santoso, Deni (2015). *Nama Gerakan dalam Fitness dan Petunjuk Melakukannya*. Diakses dari <http://duniafitnes.com/category/workout-list>. pada tanggal 15 April 2015, jam 11.15 WIB.
- Soegiarto, Tjalik (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. edisi 20, Bandung: Alfabeta cv Bandung.
- Suharjana (2007). *Diktat Kuliah Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suherman, Adang & Rahayu, Nur Indri (penyunting). (2013). *Statistika Untuk Ilmu Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukmadinata (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja. Rosda Karya.
- Suntoda, A. *Tes, Pengukuran, dan Evaluasi dalam Cabang Olahraga*. (Artikel).
- Thomas (2000). *Bugar dengan Latihan Beban*. (Razi Siregar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tri, A (2014). *Perbandingan Hasil Latihan Squat dengan Menggunakan Weight Training Metode Pyramid Sistem dan Metode Burnout Sistem terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal Otot Tungkai*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- UPI (2014). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2014*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yogie (2015). *Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Jawa Barat Tahun 2015 pada Cabang Olahraga Judo*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Yolif (2014). *Metode Set Sistem dan Metode Super Set Kaitannya dengan Peningkatan Daya Tahan Otot*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Zafar Sidik, Dikdik (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: Buku Ajar FPOK UPI.