

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, H. D. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Arhesa, S. (2012). *Perbandingan Metode Latihan Piramid Normal dan Piramid Terbalik terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot* (Skripsi). FPOK UPI Bandung.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization Training for Sports*. USA: Human Kinetics.
- \_\_\_\_\_. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Danardono. (2006). *Perencanaan Program Latihan. Jurnal Pelatihan Instruktur Tingkat Dasar Angkatan VII*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dwyer, & Davis. (2005). (ACSM) *The American College of Sport and Medicine Health Related Physical Fitness Manual*. Pennsylvania: Lippincott Williams & Wilkins.
- Fitness Black Book. (2010). Diakses dari: <http://fitnessblackbook.com/strength-training/pyramid-sets-are-bad-for-strength-gains/>.
- Flex. (2009). *Mr Olympia final results*. Diakses dari: [http://www.flexonline.com/2009\\_mr\\_olympia\\_final\\_results/news/958](http://www.flexonline.com/2009_mr_olympia_final_results/news/958).
- Fox, E. L. dkk. (1988). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. New York: Saunders College Publishing.
- Frenkel, J.R. dkk. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. (edisi kedelapan). New York: McGraw-Hill Inc.
- Giriwijoyo, S. (2007). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Giriwijoyo, S. dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga Sport Medicine Untuk Kesehatan dan untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Guyton. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.

- Hadi, S. (1995). *Statistika*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Harsono. (2007). *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- \_\_\_\_\_. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Husein, dkk. (2007). *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Imanudin, I. (2008). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irianto, P. D. (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Joy Cevederal. (2010). Diakses dari: [www.joycevederal.com](http://www.joycevederal.com).
- Kardjono. (2008). *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Kojimal, A. dkk. (2003). Whole body muscle *hypertrophy* from resistance training: distribution and total mass. *Br J Sports Med*, 37, hlm 543-545.
- Komarudin. (2007). *Penerapanmetodelatihanbebandanlatihan elastic tubing dalammeningkatkanprestasimemanahjarak 30 meter*. Banda Aceh: PusatKajianIlmuOlahragaUniversitasSyiah Kuala.
- Krieger, J.W. (2010). Single Vs. Multiple Sets of Resistance Exercise for Muscle *Hypertrophy: A Meta-Analysis*. *Journal of Pure Power, Colorado Springs, CO*, 24 (4), hlm 1150-1159.
- Lutan, R. dkk. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word plc.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa.
- Masнено, M. (2013). *Pelatihan lompat gawang setinggi 35 cm 10 repetisi 3 set lebih baik dari pada pelatihan loncat gawang setinggi 35 cm 10 repetisi 3 set dalam meningkatkan kecepatan lari 60 meter siswa putra Sma Negeri 1*

Sandra Arhesa, 2015

EFEKTIFITAS METODE LATIHAN PIRAMID DAN PIRAMIDTERBALIK TERHADAP  
PENINGKATAN HIPERTROFI OTOT DADA DAN KEKUATAN OTOT DADA PADA ATLET  
BINARAGA JAWA BARAT

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

*Amarasi Kabupaten Kupang*. (Tesis). Program Magister Sekolah Pascasarjana). Universitas Udayana, Denpasar.

Rai, A. (2011). *101 Binaraga Natural 101 Strategi Binaraga Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Libri.

Rai, A. dkk. (2006). *Gaya Hidup Sehat, Fitness, dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid BOLA.

Real. (2007). *Pyramid*. Diakses dari: [realstrengthrealmuscle.articles-pyramid,2007/4](http://realstrengthrealmuscle.articles-pyramid,2007/4).

*Panduan Dasar Rapid Results Training Departement*. Celebrity Fitness.

Sajoto, M. (1989). *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize: Semarang.

Santosa, P. (2012). *Efektifitas latihan beban dengan metode compound set dan set system terhadap hypertrophy otot lengan member fitness "Club Arena International"*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Santoso, S. (2009). *Panduan Lengkap Menguasai Statistik dengan SPSS 17*. Jakarta: Elex media Komputindo.

Satriya, dkk. (2007). *Modul Metodologi Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung.

Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharno, H. P. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Suherman, A. & Indri, N (2014). *Modul Statistik untuk Ilmu Keolahragaan*. (edisi kedua). Bandung: FPOK UPI.

Sumosardjuno, S. (1996). *Perubahan Fisiologis Karena Latihan Fisik*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Shahsavar, A. dkk. (2013). The effect of inverted pyramid strength training programs on some physiological characteristics of male student soccer player. *International Journal of Sport Studies*, 3 (9), hlm. 903-910.

Souza, T. dkk. (2011). Strength and hypertrophy responses to constant and decreasing rest intervals in trained men using creatine supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.

Sudjana. (1987). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soegiarto, T. (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Thomas R. B & Barney R. G. (2003). *Latihan Beban*. (Razi Siregrar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Pustaka Utama.
- Tim Penyusun UPI. (2014). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- University of California. (2006). *Muscle Physiology*. Diakses dari: <http://muscle.ucsd.edu/musintro/hypertrophy.shtml>.
- Yusup, U. dkk. (2008). *Anatomi Manusia*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- [www.google.co.id](http://www.google.co.id)