

DAFTAR PUSTAKA

SUMBER BUKU :

- Arikunto, S (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Bompa, Tudor. (1996). *Periodization Training For Sport*. United State: Human Kinetics.
- (1994). *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company
- Damiri, Achmad. (1994). *Anatomi Manusia*. Bandung: FPOK IKIP.
- Firdaus, Addie Ridwan. (2014). *Kontribusi Power Tungkai, Flexibilitas Sendi Panggul, Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Menembak (Shooting) Pada Cabang Olahraga Sepak Bola*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fitriani (2011). *Perbandingan Latihan Sistem Piramida dengan Piramida Terbalik terhadap Hasil Ergo 200 meter*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Cv Tambak Kusuma.
- Lhaksana, Justinus (2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Lutan, Rusli. (2007). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Model Mata Kuliah Metode Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Nurhasan dan Cholil, H. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI
- Nurhasim. (2014). *Pengaruh Latihan Plyometrics Frog Leaps dan Latihan Weight Training Squat Terhadap Power Otot Tungkai*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mulyono (2014) *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara

Irvan Nulhakim, 2015

PENGARUH LATIHAN LEG EXTENSION DENGAN PYRAMID SYSTEM METHOD TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL

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

Sajoto.(1988). *PembinaanKondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Satriya, dkk. (2007). *Metedologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

Scheunemann, Timo (2009). *Futsal For Winners*. Malang: Dioma.

Sidik, Dikdik Zafar. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Bandung: buku materi perkuliahan dan tugas.

Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* . Bandung: CV alfabeta

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

Surakhmad, W. (1990). *Pengantar Metodologi Ilmiah*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama.

Sumpena, Asep, (2013). *Dampak Metode Latihan dan Kapasitas Aerobik terhadap Peningkayan Kemampuan Dinamis Anaerobik*. Tesis, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.

SUMBER INTERNET :

Futsal (2015). [online].

<http://2.bp.blogspot.com/Q0qFVSalpEQ/Uor6enb1pcI/images.jpeg>

Leg Extension (2015), [online].

<http://workoutlabs.com/exercise-guide/seated-machine-leg-extetensions>

Leg Extension Anatomy (2015). [online].

http://www.freefitnees.comguru/anatomy/leg_extension_anatomy.html

Irvan Nulhakim, 2015

PENGARUH LATIHAN LEG EXTENSION DENGAN PYRAMID SYSTEM METHOD TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL SHOOTING PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL

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