

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Periodization : Theory and Methodology of Training; the Key to Athletic Performace*. Dubuque, Iowa: Kendall / Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Training for Sport*. United States: Human Kinetics.
- Gambetta, V. (1989). *The Athletics Congress's: Track And Field Coaching Manual, Second Edition*. The Athletics Congress of the USA.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung: Buku Ajar FPOK UPI.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Imanudin I. (1993). *Modul Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: UPI
- Jaohariah R (2011). *Dampak Penerapan Pelatihan Harness terhadap Peningkatan Power*. Bandung: UPI
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Nurhasan. dan Cholil, D.H. (2007). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI.
- Nurhasan, Hasanudin, C. D dan Hidayah, N. (2013). *Modul Mata Kuliah Statistik*. Bandung: FPOK UPI.

Sari Nur Fitriyani, 2015

**DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN TABATA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KEKUATAN YANG CEPAT** Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Moeloek, D. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Pesurnay, P.L, Sidik, D,Z. (2006). *Materi Penataran Pelatih Fisik Tingkat Nasional Se-Indonesia*. Koni Pusat
- Rushall, Brant S. and Frank. S. Pike, (1990). *Training for Sport and Fitness*. Canberra: Macmillan Education.
- Satriya. *et. al* (2007). *Metodelogi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FPOK UPI.
- Sadjoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK
- Sadjoto. (1990). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sadjoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK
- Schmolinsky, Gerhardt. (1989). *Track and Field.*, German: DVLSportverlag.
- Sidik, D.Z. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: Buku Ajar FPOK-UPI
- Sidik, D.Z. (2011). *Pembinaan Kondisi Fisik (Dasar dan Lanjutan)*. Bandung: FPOK-UPI.
- Sidik, D.Z. (2014). *Pelatihan Pelatih Cabang Olahraga Kalimantan Timur*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA
- Sumpena A. (2013). *Dampak Pola Pelatihan Harness Dan Metode Latihan dengan Kapasitas Aerobik Terhadap Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik*. Bandung: UPI
- UPI. (2013). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: UPI

## SUMBER INTERNET

- Emberts (2013). [Online]. Tersedia:  
<https://www.acefitness.org/prosourcearticle/3497/is-tabata-all-it-s-cracked-up-to-be>
- Fazriyati (2013). *Tingkatkan Metabolisme dengan Tabata* [Online]. Tersedia:  
<http://health.kompas.com/read/2013/10/01/1645357/tingkatan.metabolisme.dengan.latihan.tabata>.
- Hillary. (2014). *Power Plyo Tabata Workout* [Online]. Tersedia:  
<http://www.nutritionnutontherun.com/2014/02/27/power-plyo-tabata-workout/>. [5 Juli 2014]
- Mackeinze, B. (1998). *Energy Pathways*. [Online]. Tersedia:  
<http://www.briacmac.co.uk/energy.html>
- Margaria, R. et al (1996). *Measurement Of Muscular Power (anaerobic) in man . J. Appl.Physiol*, 21, p. 1662-16.)
- Rich, T (2013). *Tabata Training*. [Online]. Tersedia:  
<http://www.tabatatraining.com/benefits-of-tabata-training>. [6 Juli 2014]
- Sidik, D.Z. (2010). *Artikel Jurnal Kepelatihan Olahraga*. [Online]. Tersedia:  
[dizas424@yahoo.com](mailto:dizas424@yahoo.com)
- Sugiyanto. (1998). [Online]. Tersedia:  
<http://www.kawandnews.com/2011/10/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>
- Suharno. (1993). *Faktor-faktor Penentu Kekuatan Otot* [Online]. Tersedia:  
<http://www.kawandnews.com/2011/10/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>
- Tabata,. et al. (1996).”*Effect of Moderate-Intensity Endurance and High Intensity Intermittent Training on Anaerobic Capacity and VO<sub>2</sub>max*”. *Medicine and Science in Sport and Exercise*.28(10), 1327-1330 [Online]. Tersedia  
<http://www.rosstraining.com/articles/tabataintervals.html>

- Wayne Shirey. (2013). *The Benefit of Tabata*. [Online]. Tersedia: <http://www.livestrong.com/article/521329-the-benefit-of-tabata/.html>. [5 Juli 2014]
- Wood, R (2013). 3 Hop. [Online]. Tersedia: <http://www.topendsport.com/testing/test/hop.html>
- Yamzani, I. (2010). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai*. [Online]. Tersedia: <http://irwansyamzani.blogspot.com/2010/05/hubungan-daya-ledak-otot-tungkai.html>
- TN. (2014). *Alat Power Plate* [Online]. Tersedia: <http://www.powerplate.com/news-andmedia/videos/exercises/tabata>
- TN. (2009). *The Worlds Greatest Fat Burning Workout*. [Online]. Tersedia: (<http://www.tabataprotocol.com/>). [23 Juni 2014]
- TN. (2009). [Online]. Tersedia: <http://www.tabataprotocol.com>
- TN. *Tabata Training* [Online]. Tersedia: <http://skippingx.blogspot.co.id/p/tabata.html>
- TN. *Muscle of Leg* [Online]. Tersedia: <http://www.hkmibnu.blogspot.com/2013/12/kekuatan-otot-tungkai.html>