

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi NY (1992), Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Bina Aksara, Jakarta.
- Arnold S (1990), Body building, Germany.
- Baeche, Thomas R (1997), Latihan Beban, PT Rajagrafindo, Jakarta.
- Ballesteros. Jose (1992), The International Amateur Athletic Federation, England.
- Bompa, Tudor O (1990), Theory and Methodology of Training, Kendall/Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa.
- Clenaghan MC (1993), Dasar-dasar Ilmiah Ilmu Kepeleatihan, IKIP Semarang
- Dudshoorn Jan (1988), Latihan Teknik Dan Taktik Tinju, Jaya Putra, Jakarta.
- Echols, Jonh M (1995), Kamus Inggris-Indonesia, PT Gramedia, Jakarta
- Giriwijoyo (1984), ILmu Faal Olahraga, FPOK IKIP Bandung.
- Harsono (1988), Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching CV Tambak Kusuma, Jakarta.
- James A. Baley (1986), Pedoman Atlet, Teknik, Peningkatan Ketangkasan dan Stamina, Jakarta.
- Joe Weiders (1999) Muscle and Fitness for Living Superfit, London
- Jonath, E. Haag, R. Krampel (1988), Atletik, Lempar dan lomba Ganda, Jakarta.
- Macias Rummy (1965), Learning How to Wrestling, Creative Education Society Inc. Mankota Minenesota.
- Mahendra Agus (1999), Senam Teori Praktek, FPOK IKIP Bandung.
- Nurhasan (1991), Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga, FPOK IKIP Bandung.
- Nordin Mohn (1989), Pendidikan Jasmani Untuk Kecergasan, Kuala Lumpur, Malaysia.
- Sajoto, M (1980), Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Dahara Prize.

Surakhamad. W.(1990), Pengantar Penelitian Ilmiah, Tarsito, Bandung.

Soebroto. M. (1978), Tuntunan Mengajar Atletik, Jakarta.

Wilmore and Costill (1994), Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics,
Champaign.



