

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dwyer, & Davis. (2005). *(ACSM) The American College of Sport and Medicine Health Related Physical Fitness Manual*. Pennsylvania: Lippincott Williams & Wilkins.
- Giriwijoyo, Santosa. dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga Sport Medicine Untuk Kesehatan dan untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Giriwijoyo, Santosa. (2007). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hasan, Iqbal. (2002). *Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Imanudin, Iman. (2008). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Komarudin. (2007). *Penerapan metode latihan beban dan latihan elastic tubing dalam meningkatkan prestasi memanah jarak 30 meter*. Banda Aceh: Pusat Kajian Ilmu Olahraga Universitas Syiah Kuala.
- Lutan, Rusli. dkk. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Lutan, Rusli. (2001). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Model Mata Kuliah Penelitian Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mc Ardle, & Katch. (2007). *Skeletal Muscle: Structure and Function*. Exercise Physiology.
- Rai, Ade. (2011). *101 Binaraga Natural 101 Strategi Binaraga Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Libri.
- Santosa, Singgih. (2009). *Panduan Lengkap Menguasai Statistika dengan SPSS 17*. Jakarta: Kompas Gramedia.

Skripsi Sarjana Pada FPOK UPI Bandung: Tidak Diterbitkan.

Staf Pengajar K K Ilmu-Ilmu Kemanusiaan. (2009). *Tata Tulis Karya Ilmiah*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.

Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B*. Bandung: Alfabeta.

Tim Penyusun Kamus. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Tim Penyusun UPI. (2011). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Yusup, Ucup. dkk. (2008). *Anatomi Manusia*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

<http://muscle.ucsd.edu/musintro/hypertrophy.shtml>

http://www.flexonline.com/2009_mr_olympia_final_results/news/958