

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Budi Laksana. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung dengan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu pada Mahasiswa Klub Renang Universitas Negeri Jakarta*, Jakarta: FIK UNJ, 2008.
- Danny Mielke. *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung: Pakar Raya, 2007.
- Dasar – Dasar Kepeleatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000.
- Edward Rahantoknam, B. *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti, 1988.
- Eric Verchueren. *Buku Ensiklopedia Olahraga*, Solo: Tiga serangkai, 2010.
- Hardianto Wibowo. *Anatomi Miologi*, Jakarta: Departemen Ilmu Keolahragaan, IKIP 1978.
- Harsono. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1988.
- International Rugby Board. *Panduan Pemula Rugby Union*, Ireland: International Rugby Board, 2010.
- Lee Smith, *Level 2 Coaching Developing Rugby Skill*, Ireland: The Bridge, 2003.
- Mansur M.S, Zafar Sidik, Dikdik, dkk. *Materi Pelatihan Pelatih isik Level II*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan, 2009.
- Matakupan, J. *Teori Bermain*, Jakarta: Depdikbud UT, 1992-1993.
- M. Ma'ruf Abdullah. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015.

- M. Sajoto. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti, 1988.
- Nala, N. *Prinsip-Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar: Program Pascasarjana Program Studi Fisiologi Olahraga, 1998.
- Nuril Ahmadi. *Panduan Olahraga Bola Volli*, Solo: Era Pustaka Utama, 2000.
- Parno. *Olahraga Pilihan Softball*, Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Dan Tenaga Pendidikan, 1992.
- Pujo Santoso. *Hubungan Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atas Bolavoli Siswa Putra Kelas IV dan V SDN 4 Karangduwur Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen*, Yogyakarta: FIK UNY, 2012.
- Pyke and Rushal. *Training For Sport And Fitnees*, Melboure: Macmaillan Co, 1990.
- Radcliffe, F.S and Farentinos, R. *C.plyometric*, Illinos: Human Kinetic Publisher Inc, 1985.
- R. Kirkendal, Don. Alih Bahasa M.E. Winarno, et. al. *Pengukuran dan Evaluasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani*, Jakarta: P2LPTK, 1997.
- Sugiyono. *Metode Peneltian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Thomas R Baechle and Earle Roger W. *Fitnees Weight Training, terjemahan Razi Siregar*, Jakarta: Raja Grapindo Persada, 2002.
- Tudor O, Bempa. *Theory and Methodology of Training*, Lowa: Kendal Hunt Pub. Inc, 1994.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011.
- W.JS. Poerwadarminta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1991.
- <https://drjohnrusin.com/arm-training-muscle-growth/> Diakses tanggal 7 Agustus 2019

www.irb.com/mm/document/training/0/beginners20guide20en_7391.pdf

Diakses tanggal 18 September 2018.

www.playrugbyusa.com/documents/whatisrugby.pdf Diakses tanggal 20

September 2018.