

## Daftar Pustaka

- Bambang KS, *Biomekanika Olahraga*. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. 2013
- Bouchard et.al, Claude, *Masalah-masalah dalam kedokteran olahraga latihan olahraga dan choacing*. Jakarta : Dikluspora. 1977
- Chandra, Eddy , *Belajar karate*. Jakarta : cetakan pertama. 1981
- Harsono, *Latihan kondisi fisik*. Jakarta : KONI Pusat. 1993
- J,A, Luxbacher, *Sepak Bola*. Jakarta : PT Rajasa Grafindo Persada. 2004
- Lubis, Johansyah, *Pembinaan kebugaran jasmani dan pemulihan*. Depok : PT RajaGrafindo Persada. 2018
- M. Sajoto, *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta : dahara prize. 1988
- M. Saputra, Yudha, *Pembelajaran atletik di sekolah dasar*. Jakarta : Depdiknas. 2001
- M. Smith, James, *Introduction to Measurements in Physical Education and Excercise Science*. St. Louis : CV Mosby Co. 1995
- Mekayanti Ayu dkk, *jurnal Optimalisasi Kelenturan (Flexibelity), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan "Secret Method"*. 2015
- Nizar Zamani, *Ilmu faal olahraga*. Jakarta : Koni Pusat
- Russel. R. Rotella, Pate, , *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan*. diterjemahkan oleh kasio, semarang : IKIP Semarang Press. 1993
- Subroto, ilmu hakim, *dasar-dasar karate*. Solo : CV. Aneka. 1996
- Sudjana, *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito. 2005
- \_\_\_\_\_, *Teknik analisis regresi dan korelasi*. Bandung: Tarsito, 1992
- Suharno HP, *Metodologi pelatihan*. Jakarta : Koni Pusat. 1995
- Sukadiyanto, *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. bandung : lubuk agung. 2011
- Sukardi, *Metode penelitian pendidikan*. Yogyakarta : Bumi Aksara. 2003

Tudor O. Bompas, *Periodization : Theory and Methodology of Training*. York University. 1999

Widiastuti, *Belajar motorik*. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. 2014

\_\_\_\_\_, *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Bumi Timut Jaya. 2011

\_\_\_\_\_, *belajar gerak keterampilan*. Jakarta : Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. 2013