

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Sudijono. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Penerbit PT. Raja Grafindo Persada. 2008.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2002.
- Bompa, Tudor O.. *PERIODIZATION Theory and Methodology of Training* (tim dosen FIK UNJ, Penerjemah.). Jakarta: FIK UNJ Jakarta. 2009.
- Chu, A. Donald *Latihan Tenis Tenaga* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. 2000.
- Clanton, Reita, E., & Mary, Phyl, Dwight.. *Team Handball Step To Success*. Atlanta : Human Kinetics. 1997.
- Dewanti, Ambar Rina dkk, *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Ased Pengembangan Tenaga Dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga. 2007.
- Harsono. *Prinsip- Prinsip Pelatihan*. Bandung: FPOK- IKIP Bandung. 1992.
- Kosasih, Engkos. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo. 1985.
- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2013.
- M. Sajoto. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize. 1985.
- Mahendra, Agus. *Bola Tangan*. Jakarta: Depdikbud. 1999.
- Radcliffe, C James And Robert C. Farentinos. *High- Powered Plyometricss. Human Kinetics*. 1999.
- Sabarini, Santoso Sri. *Perbedaan Pengaruh Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Baseball*. Surakarta : Tesis. 2008.

Sjarifuddin, Aip. *Pendidikan Olahraga Kesehatan*. Jakarta: CV.Baru. 1987.

Sunarko Setyawan Dan Elyana Asnar. *Pengaruh Ketinggian Latihan Pliometrik Gawang Terhadap Kemampuan Vertical Jump, Broad Jump Dan Leg Power*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat. 1993.

Suryabrata, Sumandi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2003.

Wibowo, Hardianto. *Anatomi (Miologi)*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan IKIP Jakarta. 1978.

Wibowo, Hardianto. *Anatomi Sistemika Lokomotor*. Jakarta: FPOK IKIP Jakarta. 1994.

Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya. 2011.

Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Deirektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik. Jakarta. 1999.

[http://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_tangan](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_tangan) (hari, Senin tanggal 25 Mei 2015 jam 23.30)

<http://www.bodybuilding.com/excercises/detail/view/name/standing-long-jump> (hari, Senin tanggal 25 Mei 2015 jam 23.30)

<http://www.bodybuilding.com/fun/vm3vertical.jpg> (hari Selasa, 05 Mei 2015 jam 10:30).

[http://www.fitness.com/articles/uploaded/what\\_is\\_plyometrics\\_365.jpg](http://www.fitness.com/articles/uploaded/what_is_plyometrics_365.jpg)(hari, Senin tanggal 04 Mei 2015 jam 23.30)

<https://id.wikipedia.org/wiki/Model> (hari Selasa, 7 Juli 2015 jam 09.30)