

## DAFTAR PUSTAKA

- Arie Sutopo & Alma Permana Lestari, *Buku Penuntun Pratikum Ilmu Faal Dasar Edisi 2/2001*, Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Brian J. Sharkey, *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 2003.
- Claude Bouchard, *Tenaga Ledak Otot*. Diterjemahkan oleh: M. Suebroto, Jakarta: P&K, 1994
- Don R. Kirkendali, *Measurment and Evaluation for Physical Education*. Diterjemahkan oleh M. E. Winarno, dkk. Jakarta: Aswin, 1997
- Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset 2007
- Frederic Delavier, *Strength Training Anatomy*. Paris: Guide des Mouvements de Musculation, 2006
- Heather Bateman, Katy McAdam, Howard Sorgeant, *Dictionary of Sport and Exercise Science*. London : A & C Black Publisher Ltd, 2006
- I Dewa Nyoman Supriasa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2001
- James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya, 2012
- Lee Kyong Myong, *The Book Of Theaching and Learning Taekwondo*. Seoul: World Taekwondo Federation and Jungdam Media, 2007
- M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize, 1989
- Napitupulu WP. *Kamus Istilah Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1982

- Oman Karmana, *Biologi Untuk Kelas XI Semester 1*. Jakarta : Grafindo Pratama, 2006
- Sukardi, *Metedologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: PT. Bumi Aksara 2003
- Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama 2002.
- Supardi, *Aplikasi Statistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang Lebih Konferensif*. Jakarta: Change Publication, 2013.
- Tudor O. Bompa, *Periodization, Theory and Methodologi of Training*, HK Rewards, 2009
- Widaninggar W, dkk, *Ketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*, Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta, 2002
- Widiastuti, *Belajar Keterampilan Gerak*. FIK UNJ, 2014
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Bumi Timur Jaya, 2011
- Yur V. Verkhoshansky, *Specia Training A Particular Manual of Coaching*. Moscow, 2006
- Sarjanaku Blog Pendidikan Indoenesia. Pengertian Berat Badan Definisi. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/pengertian-berat-badan.html> (diakses tanggal 27 Maret 2016).
- Pembagian Kelas Petandingan *Kyorugi* di Cabang Olahraga Taekwondo. Taekwondo Indonesia. <https://apchagi.wordpress.com/tag/kelas-tanding-taekwondo/> (diakses tanggal 29 Maret 2016).