

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita Yusuf, dkk., *Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani untuk Lanjut Usia*, (Jakarta: Kantor Menpora, 1999)
- Astrand P dan Rodhal K, *Text Book of Work Physiology Internasional Student Edition*. (Sidney: 1970)
- Arie S Sutopo dan Alma Permana Lestari W, *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Kerja*, (Jakarta: UNJ, 2001)
- Bompa, T.O. *Theory and Methodology of Training*. (Toronto, Ontario Canada: Third edition. Kendall/ Hunt Publishing Company, 1994)
- Depdiknas, *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. (Jakarta: Depdiknas, 2000)
- Djoko P.I. *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. (Yogyakarta, Lukman offset . 2000)
- Harsono, *Coaching, Prinsip – prinsip Training dan Coaching*, (Jakarta: Proyek Pembinaan Olahraga, 1974)
- Iman Suharto, *Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit Jantung Koroner*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001)
- Laksana Justinus, *Taktik dan Strategi Futsal Modern (Penebar Swadaya Group, Depok, 2011)*,
- Muhajir, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*,(Jakarta : Yudistira, 2006)
- Nasution. S. M.A. *Metode Research*. (Jakarta: Bumi Karsa,2002)
- Sadoso Sumosardjuno, *Olahraga dan Kesehatan*. (Jakarta: Pustaka Kartini, 1989)
- Sadoso Sumosardjuno, *Olahraga dan Kesehatan 3*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1993)
- Sajoto M.. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. (Semarang: Dahara Prize, 1995)

Surjadi, *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*, (Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Dep. P7K, 1996)

<http://kafeilmu.com/2010/12/kegiatan-ekstrakurikuler-ditinjau-dari-tujuan-pembelajaran.html#ixzz1rJjXDGgM>

<http://translate.google.co.id/translate?hl=id&langpair=en%7Cid&u=http://www.livestrong.com/article/329091-history-of-the-jump-rope/>

<Http://en/Wikipedia.org/wiki/jumprope>

<http://organisasi.org/jenis-macam-kegiatan-ekstrakurikuler-ekskul-di-sekolah-kampus-mata-pelajaran-tambahan>

http://www.smkyadika2.com/index.php?option=com_content&view=article&id=50&Itemid=41