

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. Theory and Methodology of Training, terjemahan. 1992
- Buchari Alma, Metode dan Teknik Menyusun Tesis, Bandung:Alfabeta.Harsono. . Ilmu Coaching. Jakarta : Pusat Olahraga Koni Pusat, 2010.
- Elaine N. Marieb, R.N., Katja Hoehn, Anatomy & Physiology, Ed. 5, (USA, : Pearson). 2014.
- Frederic delavier, Strength Training Anatomy Ed.2. (Paris, : Edition Vigot) 2006
- Heyward, Vivian H. Advance Fitness Assessment and exercise prescription (USA : Vivian H. Heyward,) 2010.
- Kountur, Ronny. Metode Penelitian untuk Penulisan Skripsi dan Tesis. Jakarta : PPM. 2007.
- Mescher, Anthony L, Histologi Dasar Junqueira: Teks & Atlas ed. 12. Jakarta : EGC. 2011.
- Michael A. Clark, Scott C. Laurrett, NASM's Essential of Sports Performance Training, (USA, : Lippincot Williams & Wilkins). 2010.
- Notoadmojo, Soekidjo. Metodologi Penelitian kesehatan Ed. Revisi, Jakarta, :Rineka Cipta. 2012.
- Paulsen, Frederich & Jens Waschke. Sobotta : Atlas Anatomi Manusia ed. 23 jilid 1. Jakarta : EGC. 2010.
- Paulsen, Frederich & Jens Waschke. Sobotta : Atlas Anatomi Manusia ed. 23 buku tabel otot. Jakarta : EGC. 2010.
- Robergs, Robert A. & Steven J. Keteyian. *Fundamentals of Exercise Physiology : For Fitness, Performance, and Health*. Inggris : McGraw Hill. 2003.
- Sajoto, Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Dahara Prize

Sherwood, Lauralee. Fisiologi Manusia : Dari Sel ke Sistem ed.6. Jakarta : EGC. 2011.

Silverthorn, Dee Unglaub. Fisiologi Manusia : Sebuah Pendekatan Terintegrasi ed.6. Jakarta : EGC. 2013

Sudjiono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan* Jakarta: P.T. Raja Grafindo persada. 2003.

Sukadiyanto. & Dangsina Muluk. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : Lubuk Agung. 2011.

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

Grandjean (1988)

<http://www.landasanteori.com/2015/09/pengertiankelelahan-definisi-jenis.html>, diakses 29 Maret 2016, Pukul 11.00

<https://gmb.io/strength-training/> diakses 6 April 2016, Pukul 22.52