

DAFTAR PUSTAKA

- Baechle, Thomas R dan Groves, Barney R. 2003. *Latihan Beban*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Djayalana, Kuntadi. 2001. *Pemusatan Latihan dan Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga*. Jakarta : PT Yasperindo Selaras
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Jarver, Jess. 2012. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : PT Pioner Jaya
- Lutan, Rusli dkk. 1991. *Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB Manusia Dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK / IKIP Bandung
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten : PT Intan Pariwara
- Nala, I gusti ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang : Unsri
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya
- Yudiana, dkk. 2007. *Dasar – dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- “<http://duniafitnes.com/gym/tingkatkan-kekuatan-ketahanan-dengan-adidas-full-body-weight.com> Diakses tanggal 1 Juli 2013