

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, O., Tudor. 1988. *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Surabaya : Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Brown, Lee & Ferrigno, Vance. 2005. *Training For Speed, Agility, And Quickness. United States* : Human Kinetics.
- Brown, Lee E. et al. 2000. *Training For Speed, Agility And Quickness*. Champaign, IL : Human Kinetics
- Ehow. 2014. *Ladder Exercises*. Diunduh tanggal 25 mei 2017 dari <http://www.fitnessformen.co.id>.
- Erlina, M. 2015. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Pull Up Terhadap Peningkatan Speed Track Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbar*. *Jurnal Multilateral*, 14 (1), 1-6.
- FPTI. 2006. *Pedoman Kopempetisi Panjat Tebing Indonesia*. Jakarta.
- Harsono. 1988 *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Harsuki. 2003. *Pembinaan Peningkatan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Jakarta.
- Ihtiarini, W.F & Widodo, A. 2017. *Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07 (3), 116-122.
- M. Iqbal Hasan 2001. *Pokok-pokok Materi Statistik I (Statistik Deskriptif)*, Bumi Aksara. Jakarta.
- Nasrudin, Riopasti dan Arizal, M. 1997. *Panduan Divisi Rock Climbing*. Alpbiste Satya Prasaja.
- Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Institute Nasional Olahraga Lagos.
- Pramukti, T & Junaidi, S. 2015. *Pengaruh Latihan Ladder Drills dan Latihan Abc Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjat Jalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Malang*. *Journal of sport sciences and Fitness*, 4 (1).
- Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dapertemen pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sudjana (1992). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Suharto, dkk. (1992). *Buku Pedoman Panjat Tebing* . Jakarta : Dapertemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.