

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin Akros (1999). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Arifin, Zena (2015). *Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. ISSN 2252-6773
- Aip Syaripudin. (1992). *Atletik* .Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Kependidikan
- Ballesteros, Jose Manuel. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: Terjemahan Oleh PB PASI
- Bompa, O.Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque. Jowa; Kendal/Hunt Publishing company
- Depdiknas.(2000). Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahraga pelajar. Jakarta
- Desmita.(2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda Karya
- Didik Zafar Sidik. (2014). *Mengajar Dan Melatih Atletik*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fauzia Azwin (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Depdikbud
- Giri Wiarto. (2017). *Atletik*.Yogyakarta: Graha Ilmu
- Harsono.(1988). Panduan kepelatihan. Jakarta: KONI.
- Harsuki.(2003). Perkembangan olahraga terkini. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hadi Sutrisno. (1990). *Metodologi Research Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta:PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Imran Akhmad. (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olaragawan*.Medan: UNIMED PRESS.
- Ismaryati. (2008). Tes dan pengukuran olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UPT UNS.

- Karel Muskanan (2015). *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur*. Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik Vol 19 No 2 - November 2015 p-ISSN 0852-9213, e-ISSN 2477-4693
- Lexy J. Moleong.(2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mariyanto, Muhammad (2018) *Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga*. dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Moch. Uzer Usman, Lilis Setiawati. 1993. *Upaya Optimalisasi Kegiatan belajar*. Bandung: FPTK- IKIP Bandung
- Mochammad.(2004). *Gerak –gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Nala, I Gusti Ngurah. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten
- Pedoman penulisan Skripsi 2020.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2020
- Rostika Flora, (2015). Pengaruh Latihan Fisik Anaerobik Terhadap Kadar Laktat Plasma dan Kadar Laktat Jaringan Otot Jantung Tikus Wistar. *Biomedical Journal of Indonesia*, Vol. 1, No.1, Januari 2015
- Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Suhendro Andi. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen P&K
- Sukadiyanto.(2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Sukadiyanto.(2010). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukintaka.(1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sukirno .(2010). *Belajar dan Beerlatih Atletik*. Depok: Arya Duta
- Tju006Eg Hauw Sin (2017). *Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan*. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIKUNP)
- Werner W.K. Hoeger, Sharon A. Hoeger. (2010). *Principles and Labs for Physical Fitness*, Seventh Edition. Wadsworth, Cengage Learning. USA: Yolanda Cossio Publisher.

