

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Akhmad, Imran. 2013. *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan : Unimed Press
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Theory and Methodology of Training : The Key to Athletic Performance*. Auckland New Zealand : Human Kinetics.
- Gerry. (2003). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Kanca, I Nyoman. 2014. *Peningkatan Kondisi Fisik dan Mental Atlet*. Singaraja Disampaikan Pada Seminar Pengembangan Model Pembinaan Olahraga TNI/POLRI.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Bandung:PT. Gelora Akasara.
- Nurhasan, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani: Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Peengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rosandich, Thomas P. (1962). *Training Atletik dan Bagan-Baganya*. Jakarta: P.T. Pembangunan.
- Rothig, Peter (red). (1983). Sportwissenchaftliches Lexikon. Dalam Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Sidik. (2011). *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya Offset.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.

Sutrisno dan Khafadi. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 Untuk SMP/Mts Kelas VIII*. Jakarta: Putra Nugraha.

Syafruddin. (2011) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.

Widhiyanti dkk. (2013). *Pelatihan Pliometrik Alternatif Leg Bound dan Double Leg Bound Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati Tahun Pelajaran 2012/2013*. Volume 1, No. 2 : 19– 26. ISSN : 2302-688X.

