

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. **Prosedur Penelitian**. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. 2007. **Theory and Methodology of Training**. Surabaya: Jaya Cermelang.
- Earp, J, and Kraemer, W. **Medicine ball training implications for rotational power sports**. Journal of Strength and Conditioning Research 32: 20–25, 2010.
- Nurhasan, 2001. **Tes dan Pengukuran**. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Mochammad Djumidar A. Widya. 2016. **Atletik**. Bandung :Jaya cemerlang.
- Richey lim Sumarno, seels 2012. **Pengembangan**. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Suyono. 2002. **Lari Menengah Jauh Halangrintang**. Jakarta : departemen pengembangan IAAF RDC.
- Sugiyono (2012). **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D**. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2005). **Memahami Penelitian Kualitatif**. Bandung: Alfabeta.
- Suharyana. (2013). **Kebugaran Jasmani**. Yogyakarta. Jogja. Global Media.
- Sajoto. 1995. **Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga**. Jakarta: Daraha Prize.
- Syarfruddin, Drs. 1992. **Pengantar Ilmu Melatih**. Padang: FIK UNP.
- Selecting and Effectively Using A Medicine Ball, American College Of Sports Medicine, 2011.
- Tirtawidjaja. 1992. **Manusia dan Olahraga**. Bandung: ITB dan Fpok/ Ikip.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Zulfan Ritonga dkk.2010. **Statistika Penelitian**. Pekanbaru: Cendikia Insani Pekanbaru