

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. 2013. *Dasar-dasar melatih fisik Olahragawan*. Medan :Unimed Press.
- Ali, Yuni, dkk. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Teknik O'brein*. Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol I. No 3.
- Amin, Ramadi, dkk. 2019. *Pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap Power Otot Lengan Dan Bahu Nomor Tolak Peluru Pada Siswa Putra Kelas X Jurusan Teknik Komputer Jaringan Smk Nurul Falah Pekanbaru*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol 2. No 1.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astriani, Titik. 2006. *Perbedaan Latihan Incline Press Beban Tetap Set Meningkatkan Dan Beban Meningkatkan Set Tetap Terhadap Hasil Tolak Peluru Putra Pada Siswa Smp Negeri 10 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2005/2006*. *Journal Of Physicsl Education, Health And Sport* :Universitas Negeri Semarang.
- Azwar. 2015. *Kontribusi antara Latihan Decline Push-Up, Horizontal Swing dan Squat-Jump terhadap peningkatan hasil tolakpeluru gaya O'Brien pada atlet putra ekstrakurikuler SMA N 2 Kisaran tahun 2015*. Skripsi Sarjana: UNIMED.
- Bahagia, Yoyo. *Pembelajaran Atletik*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah : Departemen Pendidikan Nasional.
- Bompa O. Tudor. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant : Human Kinetics.
- Bompa and Michael Carrera. 2014. *Periodization Training For Sport*. Kendall/Hant : Human Kinetics.
- Carr A Gary. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana
- Gusti , Budaya, dkk. 2018. *“Pengaruh Pelatihan Plyometric Medicine Ball Twist Dan Bar Twist Terhadap Peningkatan Hasil Lempar Cakram Pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik Siswa Smp Negeri 2 Singaraja”*. *E-Journal PKO Universitas Pendidikan Ganessa*, Vol 01.

- Harsono. 1988. *Coaching and Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Proyek Pengembangan LPTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- IAAF. 2016. *Competition Rules 2016-2017*.
- Jerver, Jess. 2010. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.
- Juanda, Rifki. 2019. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Terhadap Kemampuan Tolak Peluru siswa Putra Kelas X SMA YLPI Pekan Baru*. Skripsi Sarana: Universitas Islam Riau.
- Khairil, Muhammad. 2016. *Pengaruh Latihan Lateral Bound Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia 10-14 Tahun*. Skripsi : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Masirat, Agum. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Side Hop Dan Laterral Bound Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Smpn 1 Nganjuk Tahun 2018/2019*. Artikel Skripsi Penjaskesrek.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lempar*. Semarang.
- Nirsvandi dan Masrun. 2006. *Pengaruh Latihan Plyometrics (Bar Twist) Terhadap Power Lengan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Pujiarto, Syakrinatun. 2013. *Perbandingan Antara Latihan Dumbbelle Dan Push-Up Terhadap Hasil Peningkatan Kemampuan Tolakan Pada Tolak Peluru Siswa Kelasviii Smp Negeri 8 Kotta Jambi*: Universitas Jambi.
- Riyo dan Hermanzoni. *Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Terhadap Kemampuan Tolak Peluru*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang.
- Robert C dan James C. *Plyometrics Explosive Power Training*. Edisi ke dua.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2017. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, 2009. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Alfabeta.

Syarifuddin Aif. 1992. *Atletik*. Departemen pendidikan dan Kebudayaan, 1992.

Tim penyusun. 2020. *Pedoman Penulisan Skripsi FIK Unimed*: Medan, FIK Unimed.

Wiarto, Giri. 2013. *Atletik*, Yogyakarta: Graha Ilmu.

