

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: 2010.
- Bomfa, Tudor O. (1983). *Terjemahan Buku Theory And methedeology Of Training*. Kendal/ Hunt Publishing Company, Dudugue, Iowa, 1983.
- Carr. Gerry A. (1991). *Atletik Untuk Sekolah*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Tomba Kusuma. Bandung.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar Level-I*. Jakarta : Staf Sekretariat IAAF-RDC, 2000.
- IAAF. (2010-2011). *Peraturan Perlombaan*.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lempar*. Semarang, 2008.
- Nurhasan (2001). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Universitas Terbuka.
- Radcliffe and Farentinos. (1997). *Explosive Power Training*. Human Kinetics Publishers, Inc
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2005). *Statistik*. Tarsito. Bandung.
- Suherman. Adang. (2001). *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Syarifuddin Aif. (1992). *Atletik*. Departemen pendidikan dan Kebudayaan, 1992.
- Zulfachri. (2007). *Anatomi Manusia*. Medan, FIK UNIMED
- [http://www. Body Building. Com](http://www.BodyBuilding.Com)