

DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Hairy. 1982 . *Kesegaran Jasmani*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2004. *Senam Kesegaran Jasmani 2004*. Jakarta : Depdiknas.
- Diknas. 2007. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun*.
Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas
Jasmani Rekreasi.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta :
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan
Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Hasnan, Said. 1975. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Departemen
Pendidikan dan Kebudayaan.
- Irwansyah. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Grafindo.
- Jumadin. 1998. *Perbedaan Pengaruh Circuit Training dengan Senam Kesegaran
Jasmani 1996 terhadap Peningkatan Endurance, Kekuatan Otot, Daya
Tahan, Fleksibilitas dan Komposisi Tubuh pada Siswa Putra SMU Al-Azhar
Medan*. Medan : IKIP.
- Kartono , Kartini. 1990. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Jakarta : Mandar Maju.
- Koplong. 2009. *Kekuatan Otot*. [http://: www.koplong.wordpress.com](http://www.koplong.wordpress.com).
- Marsudi. 1997. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Yudhistira.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta : Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Surakarta :
Yudhistira.
- Parahita. 2009. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot*.
Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Poerwadarminta. 1997. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Riduwan . 2004. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta.

Sudarno. 1992. *Pendidikan kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sudjana. 1988. *Metode Statistika*, Tarsito, Bandung

Sumosardjono. 1992. *Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Cerdas Jaya.

Widaninggar. 2007. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

