

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2013. Ilmu Fisioterapi Latihan Eksentrik dan Latihan Isokinetik. Diakses tanggal 13 april 2013. <http://www.ilmufisioterapi.info/latihan-eksentrik-dan-latihan-isokinetik.html>
- Beachle, Thomas R and Groves, Barney R. 2003. *Weight Training Steps to Success*. Dialih bahasakan oleh Razi Siregar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Chu, D. A. 2006. *Progressive plyometrics for kids*. Montere: Healty Learning
- Damiri, Achmad. (1990). *Panahan*. Bandung: FPOK IKIP Bandung
- Diana. 2003. *Special Training Techniques and Training Aids Part II Reference Manual Archery*: Human Kinetics.
- Ertan, H. 2009. *Muscular Activation Patterns of the Bow Arm In Recurve Archery*. Journal of Science and Medicine in sport, 12, 357-360
- Gayo, W. 2010. Analisis Biomekanik Teknik Release Pada Cabang Olahraga. Diakses tanggal 13 Maret 2013 <http://wengayo.blogspot.com/2010/06/analisis-biomekanik-teknik-release-pada.html>
- Haywood, Kathleen M. and Lewis C. 2006. *Archery: Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Edisi ke-1. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Irwan, A. 2012. *Olahraga dan Kesehatan*. Diakses tanggal 15 juni 2013. <http://irwanariadi31.blogspot.com/2012/04/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-stamina.html>
- Jurgen, Edelmenn-nusser, Albert Gollhofer. 1998. *Coordinative Aspects of Archery – An Approach Using Surface Electromyography*. Germany. Universitas Stuttgart.
- Komarudin. 2009. *Panahan Teknik dan Analisis*. Bandung: FPOK UPI.
- Lee, Bondt. 2005. *Total Archery*. Republic of Korea: Samick Sport Co., LTD Published.
- Mulyono. 2010. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Cetakan 4. Surakarta LPP UNS dan UNS Press.
- Munawar. 2013. *Prediksi Prestasi Panahan Ronde Nasional Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan, Katajaman Penglihatan dan Kecemasan Pada Siswa PPLP Panahan Jateng*. Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret

- M. Furqon H dan Muchsin Doewes, 2003. *Analisis Kebutuhan Fisik dan Implikasi Latihan dalam Olahraga Panahan*. Litbang KONI Pusat dengan Puslitbang-OR UNS Surakarta.
- Nasution E. R. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Terjemahan Fitness and Health. Sharkey, Brian J. Jakarta: Fajar Interpratama Offset.
- PPLP. 2011. Data Prestasi Siswa PPLP Panahan Jawa Tengah Tahun 1995-2011. Klaten.
- Pratama, Andi K. 2012. *Pengaruh Durasi Dari Fase Holding Ke Release Terhadap Prestasi Memanah Jarak 30 Meter*. Skripsi. Bandung: Universitas Padjajaran Indonesia
- Putz, R and Pubst R. 2005. Atlas Anatomi Manusia Sobotta. Jakarta : EGC Kedokteran
- Setyoningsih, N. 2011. *Weight Training Untuk Meningkatkan Daya Tahan-Kekuatan Otot Pemanah*. Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Sunandar, Sigit H. 2003. *Sumbangan Daya Tahan Kardivaskuler, Kekuatan Otot Lengan dan Persepsi Kinestetik Terhadap Prestasi Panahan Ronde Nasional Pada Atlet Putra PPLP Panahan Jawa Tengah Di Klaten Tahun 2003*. Skripsi: Surakarta. Universitas Tunas Pembangunan.
- Vargas, Micheline. 2004. *Muscular Strenght and Endurance*. Diakses tanggal 06 Juni 2013. [http://instructional1.calstatela.edu/dfrankl/CURR/kin150/Web/Ch04\\_Vargas.pdf](http://instructional1.calstatela.edu/dfrankl/CURR/kin150/Web/Ch04_Vargas.pdf).
- Zuhri, Syaifudin. 2011. Bahan Ajar Struktur dan Fungsi Otot Rangka. Surakarta: Poltekes Surakarta