

DAFTAR PUSTAKA

- Agur, Anne M.R. 2002. *Physiology of Fitness*. London: Physical Therapy.
- Alimul, A. Aziz. 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Alter, MJ. 1999. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Alih Bahasa Jamal Habib. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Appleton. 2000. *Stretching and Flexibility*. Diakses dari http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching_4.html.
- Carr, G. A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Chaouachi. 2008. *Stretch and Sprint Training Reduces Stretch-Induced Sprint Performance deWcits in 13 to 15 Year Old Youth*.
- Corn, RJ & Knudson, D. 2003. *Effect of elastic-cord towing on the kinematics of the acceleration phase of sprinting*. Journal of strength and conditioning research.
- Faccioni, A. 2004. *Resisted and assisted Method of Speed*. <http://www.elitetrack.com/resistedassisted.pdf>.
- Freshmen. 2002. F.H.S. *flexibility*. Rev: 8-02 SJH. Fitnes unit # 4. American Collage of Sport Medicine.
- Gelen, Ertugrul. 2010. *Acute Effects of Different Warm up Methods on Sprint, Slalom Dribbling and Penalty Kick Performance in Soccer Player*.
- Giriwijoyo, Santoso. 2005. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Heryana. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

- Huldani. 2008. *Perbedaan VO2 Max Antara Siswa Yang Latihan Sepak Bola Dengan Yang Tidak Latihan Sepak Bola Di Pondok Pesantren Darul Hijrah*. Jurnal Elektronik CDK 166. Vol 35, no. 7, hal 394-395.
- Iskandar, Primana, Tilarso, Moeloek. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Menpora.
- Ismaryati. 2001. *Pelatihan dan pendidikan Olahraga Atletik*. Surakarta. FKIP OR UNS.
- Kampmiller, T.Sedlaek, J. Kostial, J. 2004. *The Development of Maximal Running Speed by Means of Supra Maximal Speed*.
- Khomsin. 2005. *Atletik 1*. Semarang: UNS Press.
- Kisner C, Colby L. A. 2007. *Therapeutic Exercise: Foundation and Techniques*. 5th ed. FA Darwis Company. Philadelphia.
- Laningham, T. V. 2004. *Anyone Can Increase Their Basic Speed*.
- Lukman, Yudianto. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Bandung: Visi 7.
- Morre. 2002. *Evaluation of Blood Lactate in Young Men After Wingate Anaerobic Power Test*. Istanbul: Journal of Rehabilitation.
- Muhajir. 2005. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani Untuk SMP*. Jakarta: Yudhistira.
- Notoatmojo, Sukijo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Priyatna, H. 2001. *Musculoskeletal Fisioterapi*. Kumpulan bahan kuliah DIV Fisioterapi. Jakarta: Universitas Indonusa Esa Unggul.
- Purnomo, Eddy. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putz, Runge. Pabst. 2006. *Atlas Anatomi Manusia Sobotta*. Edisi 21 Jilid 2. Jakarta: EGC.

- Republik Indonesia. 2005. Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Sajoto, M. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Wibowo, Novian, 2007. *Karakteristik Permainan Dengan Metode Latihan Daya Tahan Aerobik Menengah Bagi Pemain Sepak Bola*. Jurnal Elektronik.
- Widya, Mochamad Djumidar A. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wigianto, Didik. 2009. *Permainan Sepak Bola*. Jurnal Elektronik.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, Adang S. 2000. *Atletik*. Jakarta: Departemen P dan K.
- Zafar, Didik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Zainurid. 2001. *Analisis Beban Latihan Fisik Pemain Sepakbola Di Klub Sepakbola "Goden Boys" Bedali-Lawang Kabupaten Malang*. Skripsi. Program Studi Gelar Ganda, jurusan Ilmu Keolahragaan FIP Universitas Negeri Malang.