

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi .2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pra ktik*. Jakarta: PT . Rineka Cipta
- Bafirman, dkk. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP press
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT raja Grafindo Persada
- Febaliza. Asyti. 2015. *Statistik Dasar Penelitian Pendidikan*. Pekanbaru : Adefa Grafika
- Hadi Samsul, Sugiarto dkk. 2013. *Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan*. *Journal Of Sport Sciences and Fitness*. Volume 2, nomor 1. 2013.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Senerai Pustaka. Ibnu Hajar
- Hernando Fitrek, Soekardi dkk. 2017. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru*. *Journal Of Physical Education and Sport*. Volume 6, nomor 1. 2017.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS
- Kemenpora. 2005. *Undang – undang republik indonesia no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional*
- Muklis. 2007. *Atletik*. Klaten. PT. Lintan priwira
- PASI. 2010. *Peraturan Perlombaan 2010-2011*. Jakarta : PB PASI
- Purnomo_ Eddy dkk. 2011. *Dasar – Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia
- Setiadi. 2007. *Anatomi Fisologi Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sidik, Zafar dkk. 2010. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Permainan Olahraga. Padang: UNP .

Tamat, Tisnowati. 2001 . pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta : Universitas terbuka.

Winendra, Adi dkk. 2008. Atletik – Lari – Lompat – Lempar. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani

