

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari. 2007. *Karbohidrat*. Pulton Sport science & Perpormance Lab, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Rineka Cipta, Jakarta.
2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendidikan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Ariyanto, Fitra, Diki. 2016. Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK 2 Muhammadiyah Moyudan Kabupaten Sleman (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Awan, Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Bompa, Tudor. 1983. *Theory and Methology of Training the Key to Athlete Performance*. York University, Canada.
1994. *Theory and Methodology of Training*. Kendal/ Hunt Publisihing Company Dobuque, IOWA.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13-15 Tahun*. Puskesjasrek Depdiknas, Jakarta.
2004. *Kurikulum*. Depdikbud, Jakarta.
2009. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Pusat Kurikulum Balitbang Depdiknas, Jakarta.
- Effriani, Yulia. 2003. Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMPN 2 Gombong Kebumen (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Akademika Presindo, Jakarta.
- Faruq, Muhyi, Muhammad. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Basket*. PT Gramedia Widiansarana Indonesia, Surabaya.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Senerai Pustaka, Bandung.

- Hermawan, Rahmat. 2016. *Fisiologi Olahraga*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Hermina, et al. 2004. *Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi*. Media Medika Indonesia, Jakarta.
- Irianto, Pekik, Djoko. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Andi Offset, Yogyakarta.
- Komari, Amat. 2008. *Traditional Circuit Training and Student`s Physical Fitnes*. Jendela Bulu Tangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari dan Yudhanegara. 2015. *Penelitian Pendidikan Matematika*. PT Refika Aditama, Bandung.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, Jakarta Pusat.
2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Drijen OR, Jakarta.
- Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Mc. Ardle, dkk. 1986. *Exercises Physiology*. Lee & Febiger, Philadelphia PA.
- M. Nazir. 1988. *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Moh, Uzer Usman dan Lilis Setiawati. 1993. *Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Naharsari, Dyah, Nur. 2008. *Olahraga Pencak Silat*. PT Ganeca Exact, Jakarta.
- Nurhasan. 2005. *Aktifitas Kebugaran*. Depdiknas, Jakarta.
- Pate, Russel R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan (Scientific Foundation of Coaching)*. IKIP Semarang, Semarang.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VIII*. Elangga, Jakarta.
2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP VII*. Erlangga, Jakarta.
- Sajoto. 2005. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize Suka, Jakarta.
2008. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku

Pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan, Jakarta.

Shepard, R. J. 1978. Aerobic Versus Anaerobic Training for Succes in Various Athletic Events. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*.3: 9-15.

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Inti Idayu Press, Jakarta.

1991. *Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga*. KONI Pusat, Jakarta.

Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R N D*. Alfabeta, Bandung.

Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY, Yogyakarta.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. UNY, Yogyakarta.

2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung, Bandung.

Uyanto, Stanislaus S. 2009. *Pedoman Analisis Data Dengan SPSS*. Graha Ilmu, Yogyakarta.

Yudhan, M Saputra. 1998. *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Depdiknas, Jakarta.