

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2017). Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baley, A. James. (1986). Pedoman Atlet. Semarang: Dahara Prize.

Biscombe dan Drewett. (2010). Second Edition Rugby Steps To Success. United State: Uman Kinetics

Bompa & Claro. (2015). Periodization in rugby 3d edition. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK).

Djoko Pekik Irianto. (2002). Dsar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.

Harsono, (1988), Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching, Jakarta, CV.Kesuma.

Ismaryati. 2008. Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan. Paedagogia, 11 (1)

Marsha, A., & Wijaya, F.J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(5).

Masri dan Sofian Effendi. 1989. Metode Penelitian Survei. Jakarta. LP3E

Masri Singarimbun dan Sofian Effendi (ed), Metode Penelitian Survey, (Jakarta : LP3ES, 1989).

Polancik, G. (2009) Empirical Research Method Poster. Jakarta

Roesdiyanto, dan Setyo Budiwanto. (2008). Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga.

Malang: Universitas Negeri Malang.

Sidik D, Z. et al. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: Remaja Rosdakarya

Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung:

Alfabeta

Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharno, (1985). Kelincahan Penting Fungsinya Untuk Meningkatkan Prestasi

Dalam Cabang Olahraga

Sukadiyanto & Muluk D. 2011. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik,

Bandung: Lubuk Agung.

Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK

Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

LAMPIRAN Dokumentasi Kegiatan

1. Kegiatan tes lari kecepatan (30 M)

