

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, H. D. 2011. *Beda Efek Latihan Metode De Lorme Terhadap Lingkar Lengan Atas Dan Kekuatan Otot Pada Populasi Imt Gemuk Dengan Imt Normal*. Jakarta: Skripsi Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
- Helen, Binkley. 2008. *The Daily Adjustable Progressive Resistance Exercise System: Getting Reacquainted With an Old Friend*. Texas
- Kisner Carolyn and Lynn, Allen Colby. 2007. *Therapeutic Exercise 5th Edition*. United States of America: F. A. Davis Company.
- Giri Wirwnto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu. Jogjakarta
- Guyton dan Hall, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Editor Bahasa oleh Luqman Yanuar Rachman edisi 11, (EGC : Jakarta, 2006).
- Hadiwijaya, S. 2005 . *Anatomi Extremitas Jilid 1 Extremitas Superior*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Hardjon J. *Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Metode De lorme Dengan Latihan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps*. www.esaunggul.ac.id
- James Andrews, Gary Herrelson, Kevin Wilk *physical rehabilitation of injured athlete 4 EDITION*, , elsevier saunders, 2012, Philadelphia
- Lesmana, S. I. (n.d.). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender (Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi*. *Jurna Fisioterapi*.
- Lutan, R. 2007. *Pendidikan Jasmani*. Erlangga: Jakarta .
- Lesmana, Syahmirza Indra. 2009. *Bahan Ajar Fisioterapi Olah Raga*, Fisioterapi Universitas Esa Unggul. Jakarta.
- Maj. Eric Wilson, P. D. (2008). *The Daily Adjustable Progressive Resistance Exercise System: Getting Reacquainted With an Old Friend. Flexibility and Rehab Tips*, 2.
- Melianita, R. 2005. *Jurnal Fisioterapi Indonusa, Universitas Esaunggul*.
- Newan, W. 2002. *Kamus Saku Kedokteran Dorland* . Jakarta: EGC.
- R.Puts, d. 2003. *Atlas Anatomi Manusia Sobotta Jilid I*. Jakarta: EGC.

Reuter, B. 2012. *Developing Endurance. United States of America: National Strength and Conditioning Association.*

Thomas, R. 2007. *Bugar Dengan Latihan Beban.* Jakarta: PT-Raja Grafindo.

Wirasasmita Ricky. 2013. *Ilmu Urai Olah Raga I Analisa Kinetik Pada OlahRaga.* Alfa Beta Bandung

Knigh KL[http : // www.ncbi.nlm.nih. gov/ pubmed/ 18787253](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18787253)// books. google. co. id/ books

Quadriceps Strengthening with the DAPRE Technique: Case studies with Neurological Implications.

Haycock Bryan. [www.timinvermont. Com.](http://www.timinvermont.com) Morianti. 2013. Advance Training Planning for body builders. 9 Oktober 2013