

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Mardiana dkk, (2008). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta, Universitas terbuka.
- Agung Sunarno & Syaiful Derito Sihombing, (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta, Yuma Pustaka
- Andi Suhendro dkk, (2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta, universitas terbuka
- Aryadi Rachman, (2011), Pengaruh Latihan *Squat* Dan *Leq Press* Terhadap *Strength* Dan *Hypertrophy* Otot Tungkai.
- Baechted, Thomas R, (2002). *Fitness Weight Training*. Alih bahasa oleh Eri D. Nasutian. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto, (2006). *Bugar dan sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dede Kosmana. (2002). *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*. Jakarta: FKUI.
- Gordon, Neil F. (2002). *Stroke: Your Complete Exercise Guide*. Jakarta Utara: Raja Grafindo Persada
- Imran Akhmad,(2013). *Dasar-dasar melatih fisik Olahragawan*. Unimed Press, Universitas Negeri Medan.
- Marsal Risfandi & Rika Nailuvar Sinaga, (2013). *Diktat Dasar-Dasar Fisiologi Manusia*. FIK, Universitas Negeri Medan
- Muhlisin, (2007). Pengaruh Latihan *Bench Press* dan Berat Badan Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya *O'Brien* Pada Peserta didik Kelas 11 SMK Negeri 1 Wanareja Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2006/2007 .
- Putut Marhaento, (1998). *Dasar-dasar Biomekanika*. Yogyakarta: FPOK-IKIP Yogyakarta.
- Rika Nailuvar Sinaga. *Diktat Anatomi Manusia*. FIK, Universitas Negeri Medan.
- Rosmaini Hasibuan, (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan *Bicep Curl* Tempo Cepat Dengan Tempo Lambat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada *Member Putra Tiara Hotel Fitness Center*.

Sugiyono,(2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Alfabeta.

Suharsimi Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung Lubuk Agung.

Suryadi Damanik. *Ilmu Gizi Olahraga*. FIK, Universitas Negeri Medan.



THE
Character Building
UNIVERSITY