

## DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan. Unimed Press

Arikunto, (1998). *Metodologi penelitian*. Bandung : Galia Indonesia

Bompa, T.(1994). *Theory and methodology of training*. Dubugue, IOWA:Kendal/Hunt Publishing Company.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek pengembangan lembaga Pendidikan

Higdon, Hal. (2000). *Run Fast: How to Beat Your Best Time Every Time*. Third Ed. South Carolina: Rodale Books

<http://supersoccer.tv//editorial/tempo-run-vs-interval-run-sebuah-perbandingan>, 24 Juni 2016

<https://www.pbdjarum.org/klub/tips-latihan/standard-dan-tata-cara-test-kebugaran-bagian-14>, 23 Agustus 2011

Laksana,W.(2009). “Pemberdayaan Masyarakat Menuju Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Edisi Juli 2009, p. 113-119.*

Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos.

Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas

Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Jakarta: Alfabeta

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Widiastuti.  
(2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : RajaGrafindo Persada

Zafar, Dikdik. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : Remaja Rosdakarya



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY