

## DAFTAR PUSTAKA

Olahraga, K. P. (2010). Pemenang Lomba Karya Inovatif Teknologi Olahraga.

Jakarta: kemenpora.go.id.

Pambudi, N.A. (2018). Pengembangan Desain Gawang Lari Cabang Olahraga

Atletik. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Aip, Syarifuddin, "Atletik", Depdikbud Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Kependidikan, Jakarta, 1992.

Ballesteros, Jose Manuel, "Pedoman Dasar Melatih Atletik", Terjemahan SDS, PASI, Jakarta, 1993.

Arjatmo Tjokronegoro dan Dangsim Moeloek. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Universitas Indonesia.

Books George.A. and Thomas D. Fahey. (1984). Exercise Physiologis Human Bioenergetics and its Applications. New York : Jhon Willey.

Fakhrur Rodzi / Journal of Sport Sciences and Fitness 3 (3) (2014)

(Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Volume 7, No. 2 Desember 2015)

[https://id.wikipedia.org/wiki/Lempar\\_lembing](https://id.wikipedia.org/wiki/Lempar_lembing)

<https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/16/174500369/lempar-lembing-->

[pengertian-dan-sejarahnya?page=all](https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/16/174500369/lempar-lembing--pengertian-dan-sejarahnya?page=all)

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

<http://eprints.uny.ac.id/66799/3/Bab%20II.pdf>

<https://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/08/prinsip-prinsip>

[latihan.html#:~:text=Latihan%20adalah%20suatu%20proses%20yang,teratur%2C](https://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/08/prinsip-prinsip-latihan.html#:~:text=Latihan%20adalah%20suatu%20proses%20yang,teratur%2C)

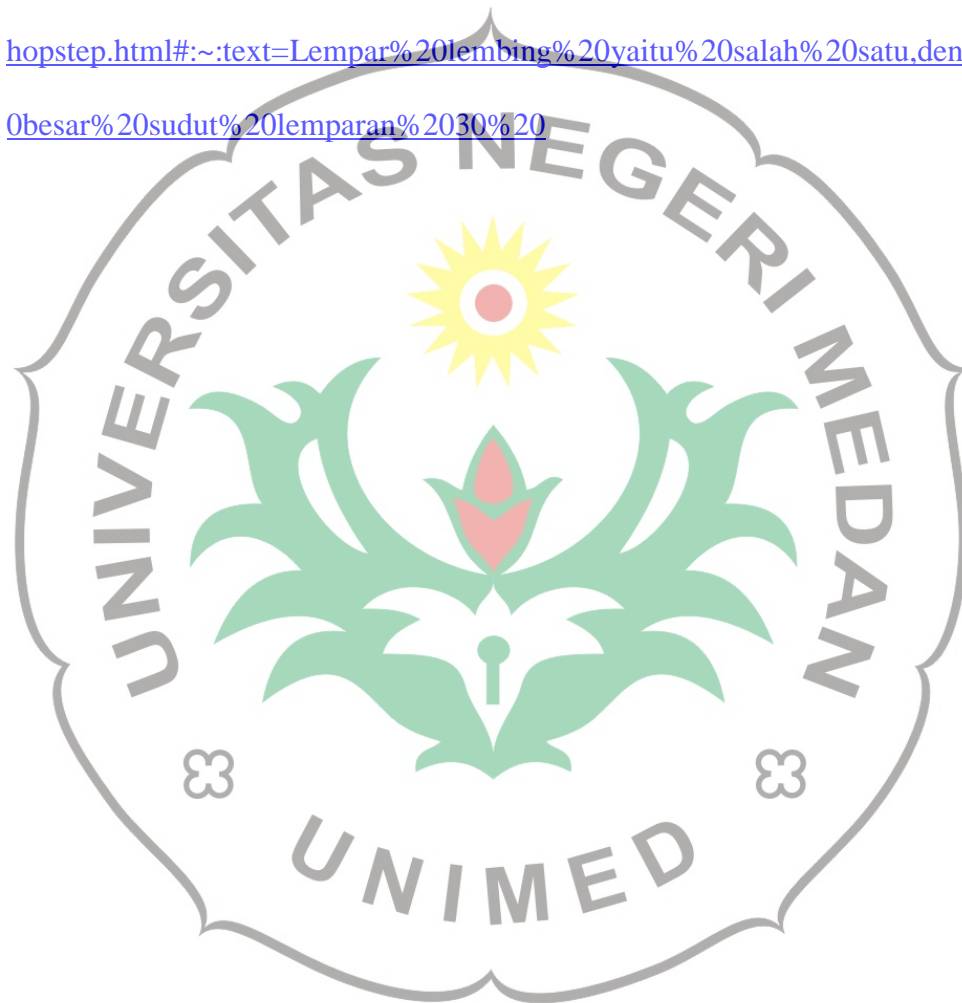
[%20berpola%2C%20dan%20berkesinambungan.](https://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/08/prinsip-prinsip-latihan.html#:~:text=Latihan%20adalah%20suatu%20proses%20yang,teratur%2C%20dan%20berkesinambungan.)

<https://www.alodokter.com/seperti-ini-manfaat-dan-cara-latihan-kekuatan>

<https://text-id.123dok.com/document/6qmveg77q-hakikat-lempar-lembing-teknik-awalan-lempar-lembing->

<hopstep.html#:~:text=Lemp%20lembing%20yaitu%20salah%20satu,dengan%2>

<0besar%20sudut%20lemparan%2030%20>



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY