

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, O. Tudor. (1983). *Teory of methodology of training second edition*.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta CV. Tombak Kusuma.

_____. (2000). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta KONI

Josef Nossek (1982). *Teori Umum Latihan*. Lagos

Kristianto Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*. Surakarta

Lutan. (1988). *Belajar Gerak Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud.

_____. (1999). *Sistem Monitoring Evaluasi Dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta KONI pusat.

_____. (1999). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.

Noname. *Prinsip-prinsip Latihan*. <http://id.shvoong.com/lifestyle/sports-and-recreation/2234458-prinsip-prinsiplatihan/#ixzz20UT9b1IG/11/12/2012/>.

Noname. *Pengertian Latihan*. [http://niko-arifqi.blogspot.com/tentang Pengertian Latihan](http://niko-arifqi.blogspot.com/tentang/Pengertian-Latihan).

Noname. *Hakikat Latihan* <http://penjaskessman26bdg.blogspot.com/2011/10/Hakikat-Latihan-Training.html>

Noname. *Pengertian VO₂Maks* <http://gologog.wordpress.com/2010/07/09/vo2-max-itu-apa/>.

Noname. *Sejarah Perkembangan*. <http://kamissore.blogspot.com/2009/06/sejarah-perkembangan-ilmu-beladiri.html>

Pete (1988). *Dasar-dasar Ilmiah Keplatihan*, IKIP Semarang Press

Sajoto (1988), Pembinaan *Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiarto dkk. (2003). *Menyikap Tabir Shaolin*. Jakarta Penerbit PT.Elex Media. Komputindo.

Wong Kiew Kit (2002). *The Art of Shaolin Kung-Fu*. Rahasia Kung-Fu. Penerbit PT.Elex Media Komputindo.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY