

DAFTAR PUSTAKA

- Acmad Sofyan Hanif. *Falsafah Pengukuran Tehnik Dasar Kempo* ,Jakarta timur 2016
- Astrand & Rodahl, Textbook of Work Physiology, (USA: McGraw Hill Inc, 1970), h. 93
- Bonnie Pettifor, Physical Education For Life Long Fitness, (Champaigs, Human Kinetics, 1999), h.98
- Daniel S. Wibowo, *Anatomi Fungsional Elementer & Penyakit yang Menyertainya* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta, 2013), h. 183
- Harsono, Latihan Kondisi Fisik, (Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993), h.27
- Harsono, *Prinsip-Prinsip Pelatihan* ,FPOK-IKIP, 1992,
- Lubis Johansyah , *Penyusunan Program Latihan* ,Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,2013,
- PB. PERKEMI, *Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga PERKEMI* Edisi tahun 2008,
- PB. PERKEMI, *Buku Pelajaran Kyu III* Edisi Tahun 1990.
- Persaudaraan *Beladiri Kempo Indonesia* ,*Buku Pelajaran Kyu IV*,
- Sudjana, *Teknik Analisa Regresi dan Korelasi*, Bandung: Tarsito, 1992,
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, *op.cit*,
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* ,Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011,

Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011,

Web:

http://id.wikipedia.org/wiki/Shorinji_Kempo diakses pada tanggal 13 Oktober 2015 pada jam 13.49 WIB

[https://www.google.co.id/search?q=google - latihan+skipping](https://www.google.co.id/search?q=google+latihan+skipping) diakses pada tanggal 21 Januari 2017 pada jam 13.49 WIB

[https://www.google.co.id/search?q=google - latihan+naik+turun+tangga](https://www.google.co.id/search?q=google+latihan+naik+turun+tangga) diakses pada tanggal 21 Januari 2017 pada jam 13.49 WIB

[https://www.google.co.id/search?q=google - pengertian+latihan+Sudjarwo +](https://www.google.co.id/search?q=google+pengertian+latihan+Sudjarwo) diakses pada tanggal 21 Januari 2017 pada jam 13.49 WIB