

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (1998; 112). *Kepelatihan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Harre, Dietrich (1971) **Hakikat Latihan**.
- Furqon, M (1995:3) **Latihan Olahraga**.
- Sajoto. (1996: 55). *Teknik – teknik pukulan dalam karate*.
- Sajoto. (1998; 115). *Penentuan beban latihan*.
- Simbolon, Bermanhot. 2013. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Soekarman. (1989; 39). *Prinsip pulih asal*.
- Sugiyono. (2008). “*Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.
- Sujadi. (2003:164). *Penelitian dan Pengembangan atau Research and Development (R&D)*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Suhardjono. (1997 : 69). *Penelitian Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara. Buku Beta Jogja.
- Sukmadinata, Nana Syaodih (2006). *Penelitian dan pengembangan*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- WKF. (2012). *Rule Of Competition*.