

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2015). **Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot**. Jurnal Pedagogik Keolahragaan, 1(2), 80–102.
- Harsono. (1998). **Coaching dan Aspek-Aspek Psikolog Dalam Coaching**. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Harsono. (2000). **Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching**. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono.(1998; 112).Penentuan beban latihan.  
<https://navelmangelep.com/2012/04/01/development-research>.
- McMorris, T., & Hale, T. (2006). **Coaching science (Theory into practice)**. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Milan Nestic, Branimir Nestic dan Jelena Kovacevic, Self-Defence Teqniques As An Instrument of Competitor's Development in Karate Sport, Sport Science 5, 2012, hal.87. Pangodian Hotliber Purba, Pembelajaran kihon Dalam Olahraga Beladiri Karate, Volume 14 Nomor 2, 2015, hal. 57-58.
- Rhadian, Muhammad. (2009). Karate. Bandung: PT Indah jaya Adipratama.
- Sajoto. (1998;115). Penentuan beban latihan.
- Simbolon, Bermanhot.2013.**Latihan dan Melatih Karateka**.Yogyakarta; GriyaPustaka
- Soekarman. (1989;39). Prinsip pulih asal.
- Sugiyono. (2008). “Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D”. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). **Metode penelitian pendidikan**. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.(2008). “**Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D**”. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjono. (1997 : 69).Penelitian Bidang Pendidikan.
- Sujadi. (2003;164). Penelitian dan Pengembangan atau Research and Development (R&D).