

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2013). *Pengaruh Pemberian Autostretching Terhadap Fleksibility Otot Hamstring pada Kasus Tightness Hamstring*. Naskah Publikasih, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Alim.(2012). *Fleksibilitas, Jurnal Latihan Fleksibilitas dengan Metode PNF*. 5(8)1-13.
- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan:Unimed Press
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodoligy of Training*. Kendal/Hunt Publishing Company, Dubugue, Iowa.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Choching*. Jakarta, Tambak.
- Iyengar, BKS. (2004). *The Light on Yoga*. New Delhi. Harper Collins
- Iyengar, BKS. (2002). *Yoga the Path of Holistic Healthi*. London. Penguin
- Mylsidayu, Apta. Kurniawan, febi. 2015. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Alfabeta.Bandung
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Simbolon, Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karateka II Teknik- Taktik Karate*. Sidoarjo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Situmeang, Rahman. (2009). *Diktat Karate*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Medan, Universitas Negeri Medan.
- Sugiono,(2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2001). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sujoto. J.B. (1996). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta, Elex Media Kumpotindo.
- Syahrifruddin. (2011). *Ilmu Kepeatihan Olahraga. Padang* : UNP Press

- Tudor.O.Bompa 1983. Theory and Methodology of Training.
Lowa: Kendall/Hunt Publising Company.
- . 1999. *Perdiodization Training for Sport*. Champaign: Human Kinetic.
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan- Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yulivan Ivan. (2012). *The Way Of Karate-Do*. Jakarta, Madura.

