

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: P.T. Rineka Cipta.
- Berkawand, Anggar. 2014. *Pengertian Pliometrik dan Prinsip*. Dari <http://www.google.co.id/gwt/x?gl=ID&hl=id&u=http://mari-berkawand.blogspot.com/2014/06/pengertian-pliometrik-dan-prinsip.html&source=s&q=pliometrik+menurut+chu&sa=X&ei=iMwWVeCPKobFmwX9gYFg&ved=0CBEQFjAA>. Diakses pada Jumat, 06 Februari 2015; Pukul 13.20 WIB.
- Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and methodologi of Training*. Dubuque, Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chu, Donald. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Champaign: Illeisure Press.
- Farentionus, R and Radcliffe, J. 1994. *Plyometrik Explosive Power Traning*. Alih Bahasa. Engkos Kosasih. Jakarta: Kepala Bidang Kepeleatihan PKON Kantor MENPORA.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.
- Nossek, Yosef.1982. *Teori Umum Latihan*. Africa: Institut Nasional Olahraga Lagos.
- Pate, Russell, dkk. *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Saundres College Publishing. IKIP Semarang Press.
- Sajoto, M (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Simbolon, B. (2014). *Latihan Dan Melatih Karateka*. Yogyakarta. Griya Pustaka Yogyakarta.
- Situmeang, Rahman (2007). *Karate*. Medan, FIK UNIMED.
- Sudjana. (2002). *Statistik*. Bandung, Tarsito.
- Sujoto. J.B. (1996). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta, Elex Media Kumputindo
- Syafruddin.2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNS Press Padang.

Tim Penyusun.2004. *Pedoman Penulisan Skripsi FIK UNIMED*. Medan:FIK UNIMED.

Wadokai.2012. *Peraturan Pertandingan Karate*. Jakarta

<http://id.wikipedia.org/wiki/karate>.

https://www.google.co.id/search?q=maegeri+chudan&client=firefox-a&hs=gsY&rls=org.mozilla:enUS:official&channel=nts&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=lqFJVcjvJ5aRuATc14GoCw&ved=0CAcQAUoAQ&biw=1366&bih=657#imgrc=ZEyMuTwpVyqM%253A%3BwR3g22WFFjhTeM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.karatejutsu.org%252Fwpcontent%252Fuploads%252F202%252F11%252FMaeGeriChusoku_L.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.karatejutsu.org%252Fsyllabus%252F9th-kyu-red-beltbluestripe%252F%3B434%3B400. Diunduh 06 Mei 2015, pukul 12.31 WIB

<http://vanbolon.blogspot.com/2013/09/contoh-latar-belakang-skripsi-karate.html>.
Diunduh pada 11 Mei 20.30

THE
Character Building
UNIVERSITY