

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. (2004). Kemampuan- kemampuan biometrik dan metode pengembangannya. Padang. Departemen of physical education, York University Toroto, Ontario Canada.
- Fikriansyah, S.N., Setiawan, I., & Julianti, E. (2020). Model latihan beban berbasis dumbell. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 3(2), 1-7.
- Hamdan.(2014). Pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK N 1 Pringgabaya Tahun Pelajaran 2013/2014. *Journal Skripsi*, 1(1). www.lppm.ikipmataram.ac.id
- Harsono. 2018. Prinsip-prinsip Pelatihan Fisik. Jakarta: KONI pusat.
- Hotliber Purba, P. (2019). Perbedaan pengaruh latihan menggunakan karet dengan menggunakan dumbell 1 kg terhadap kecepatan pukulan oi tsuki chudan atlet karate putra perguruan wadokai dojo SMA N 11 Medan 2017. *Halaman olahraga nusantara (jurnal ilmu keolahragaan)*, 2(1).60.
- Latuheru, Lolangluan, & Wattimury. (2021). *Journal Physical Education, Health and Recreation*. In jurnal pendidikan jasmani. Universitas Pattimura.
- Nakayana, M. (1978). *Best Karate Kumite I*. Kodashan International LTD.
- PB FORKI. 2012. *Peraturan Karate, FORKI (Federasi Olahraga Karatedo Indonesia)*. Jakarta
- Purba, P. H (2020). Persepsi masyarakat suku batak toba terhadap olahraga tinju wanita.994
- Sajoto. (1995). *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang.
- Setiadi. (2007). *Anotomi dan fisiologi manusia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sudjana, nana. (2012). *Desain dan analisis eksperimen*. Peneribit Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.