

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan. Unimed Press

Arikunto, Suharsimi.2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka

Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and methodologi of Training*.Dubuque, Iowa : Kendala/Hunt Publishing Company.

Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan

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

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

[http : www.google.com/gambar Heavy Bag Thurst](http://www.google.com/gambar/Heavy+Bag+Thurst)

[http : www.google.com/gambar Seated Medicine Ball Throw](http://www.google.com/gambar/Seated+Medicine+Ball+Throw)

[http : www.google.com/gambar Sit and Reach](http://www.google.com/gambar/Sit+and+Reach)

James,C. Radelliffe. (1940). *Plyometrics*. Bidang Keplatihan Kantor Menpora

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

Sudjana. (2005). *Statistik*. Bandung, Tarsito.

Wahid, Abdul. (2007). *SHOTOKAN*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada