

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Achmad, Dradjat, (2003). *Tarung Derajat*. Pengda Kodrat: Bandung Indonesia
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA : Kendal/Hunt Publishing Company.
- Donald A. Chu (1992). *Jumping into plyometrics*. Compaign. Illionis: Leisure Press.
- Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan .1986.*Metode Penelitian*. Jakarta: Garmedia.
- Perguruan Pusat Tarung Derajat, (2005). *Peraturan Pertandingan*. Bandung
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.Jajarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.s
- Tim Dosen. 2004. *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Medan: UNIMED.

www.workoutlabs.com