

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Harsono. (1998; 112). *Penentuan beban latihan*.
<http://www.Karate-do-nippon.com>
- <http://dspace.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/4460/ross> *Journal International Of Gyaku Tsuki Chudan*.
<https://www.Ukuran+Lapangan+Karate.com>
- <https://navelmangelep.com/2012/04/01/development-research>.
- Sajoto. (1996: 55). *Teknik – teknik pukulan dalam karate*.
- Sajoto. (1998; 115). *Penentuan beban latihan*.
- Simbolon, Bermanhot. 2013. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Soekarman. (1989; 39). *Prinsip pulih asal*.
- Sugiyono. (2008). “*Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.
- Sujadi. (2003:164). *Penelitian dan Pengembangan atau Research and Development (R&D)*.
- Suhardjono. (1997 : 69). *Penelitian Bidang Pendidikan*.
- Sukmadinata. (2002; 7). *Penelitian dan pengembangan*.
- WKF. (2012). *Rule Of Competition*.