

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Imran. (2013). *Dasar – Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan : UNIMED PRESS

Bompa, *Periodization (Theory and methodology of training)*, United State of America: Human Kinetics, 2009.

Chairad. Tesis (2012) *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Tarung Derajat*". Universitas Negeri Jakarta 2012.

Dosen PKO. (2012). *Pedoman Penulisna Skripsi FIK UNIMED*. Medan : FIK UNIMED

Drajat. *Penataran Dan Pelatihan Tarung Derajat se-Indonesia*. Bandung. 2003.

FIK UNIMED. (2011). *Pedoman penulisan skripsi Fik Unimed*. MEDAN : FIK UNIMED

Husdarta dan Nurlan Kusmaedi, *Pertumbuhan dan Perkembangan (Olahrag adan Kesehatan)*, Bandung; Alfabeta, 2010.

Joko. *Penelitian Pengembangan. Online*.

<http://www.geocities.com/dwijoeas/penelitianpengembangan.html> 2008

Putra, Nusa. (2011). *Research And Development: Peneliti andan Pengembangan : Suatu Pengantar*. Jakarta : Raja Grafindo

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2008.

Sajoto, M. *Pembinaan dan Peninkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang, Dahara Prize, 1995.