

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press
- Bompa, Tudor O. and haff G. Gregory. (1999). **Theory And Methodology of Training**. Alih bahasa Sarwono. Surabaya
- Harsono. (1988). **Coaching dan Aspek aspek psikolohi dalam coaching**. Jakarta : Departemen pendidikan dan kebudayaan
- Purba, Hotliber. 2016. *Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Jodan Melalui Bentuk Latihan Variation Of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016*. Jurnal Ilmiah Wahana Didaktika. Vol.14 No. 3 Tahun 2016 Halaman 4. (diakses 10 Februari 2018)
- Rhadian, Muhammad. (2009). *Karate*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Sajoto. (1998:115). **Penentuan beban berlebih**
- Sandi, Nengah dan Swadana, Adi. 2013. *Pelatihan-A Lebih Baik Daripada Pelatihan-B Dalam Meningkatkan Kecepatan Pukulan Lurus Kiri-Kanan Pada Siswa Smkn-5 Denpasar*. Spot Journal. Vol.1 No.1 ISSN 2303-866 X Tahun 2013 Halaman 34. (diakses 12 Februari 2018)
- Santos, dos. 2016. *Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas Unm*. Tesis. Jurusan pendidikan jasmani dan olahraga. Universitas Negeri Makasar
- Sari, Nilam. 2017. *Pengaruh Model Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Pukulan Atlet Wushu Kategori Sansho*. Jurnal Ilmiah. Vol.II No.2 ISSN 2527-6018. Tahun 2017 Halaman 227. (diakses 10 Februari 2018)
- Simbolon, Bermanhot. (2013). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Simbolon, Bermanhot. (2016). **Teknik-taktik Karate**
- Soekarman. (1989:39). **Prinsip Pulih Asal**
- Sugiyono. (2008). Metode **penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penegmbangan R & D**. Bandung: Alfabeta
- Suhardjono. (1997:69). **Penelitian bidang pendidikan**. Jogy: Bumi Aksara

Sujoto. (1996:55). **Teknik-teknik pukulan dalam karate**

Sukmadinata. 2015. **Metode penelitian pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya**

WKF (2012) **Rule Of Competition**



THE
Character Building
UNIVERSITY