

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-dasar melatih fisik Olahragawan*. Medan, Unimed Press.
- Bompa O. Tudor. (1983). *Theory and Methodology of Training*. 2nd . Ed. Lowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- _____ (1993). *Theory and Methodology of Training*. Canada : York University. Toronto. Ontario.
- _____ (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant : Human Kinetics.
- Harsono. (1988). *Coaching and Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta, Depdikbud Proyek Pengembangan LPTK.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- _____ (1998). *Penentuan beban latihan*.
- Lingga Dwi Pranata, (2017). **Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas Kota Bengkulu**. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) 2017. ISSN 2477-3311
- Masatoshi Nakayama (1978). *Best Karate, Vol 4: Kumite 2*, Kodansha International. ISBN 0-9376633-2-8
- Pangondian, Hotliber Purba. (2016). **Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan melalui Bentuk Latihan Variation of Body Drops oada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016**. *Wahana Didaktika Vol. 14 No.3 September 2016 : 1-13*
- Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD.
- Sajoto, (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Semarang:Dahara Prize.
- _____ (1998). *Penentuan beban latihan*.
- Sandi Maulidin, (2017). **Pengaruh Pemberian Variasi Latihan Shooting Untuk Meningkatkan Hasil Shooting Sepak Bola Pada Pemain Usia 12-15 SSB Sejati Pratama Tahun 2017**. Medan : Universitas Negeri Medan

Simbolon, Bermanhot. 2013. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka

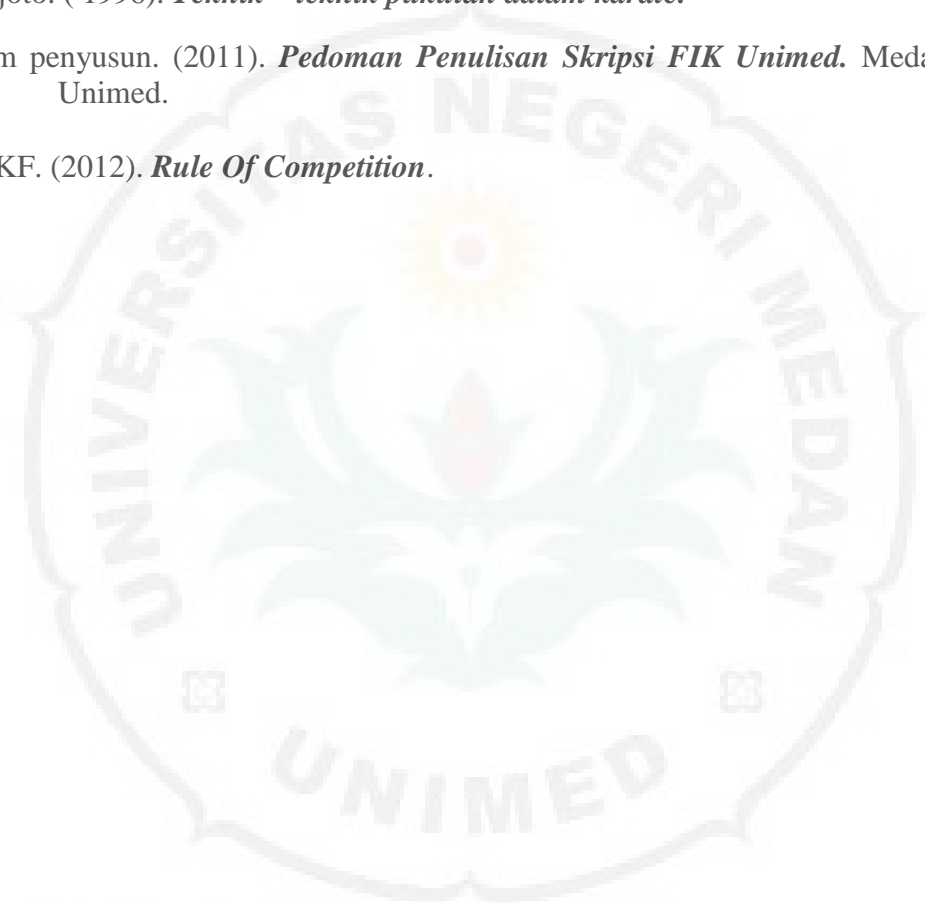
Sudjana, (2005). *Metode Statistik*. Bandung, Tarsito.

Suhardjono. (1997 : 69). *Penelitian Bidang Pendidikan*.

Sujoto. (1996). *Teknik – teknik pukulan dalam karate*.

Tim penyusun. (2011). *Pedoman Penulisan Skripsi FIK Unimed*. Medan, FIK Unimed.

WKF. (2012). *Rule Of Competition*.



THE
Character Building
UNIVERSITY