

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan, Unimed Press.
- Bompa, Tudor.O. (1983). *Power Training For Sport, Plyometric For Maximum Power Develoment*. Canada, Mosaic Press.
- Chu, Donal, A. (1994). *Jumping Into Plyometrics*, Champaign. Ilionis, Leisure Press
- Harsono. (1993), *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta, CV Tambak
- J.B. Sujoto. (1996). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Ed.Woldrod Wilson Sibarani. Medan, FIK UNIMED.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Dirjen Pendidikan Dasar Menengah. Direktur Jendral Olahraga.
- Sejoto Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Ed.Woldrod Wilson Sibarani. Medan, FIK UNIMED.
- Simbolon Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karate, Dasar, tehnik-Taktik, Strategi, Ilmu, Norma, Program Latihan, Psikologi Olahraga, dan Analisis Karate*. Yogyakarta, Griya Pustaka.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistik*, Bandung Tarsito
- Syarifuddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang, UNP Press.
- WKF. (2013). *Rule Of Competition Word Karate Federation Version 08*.

