

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1983). *Power Training For Speed*. Canada, York University Toronto Ontario, Second Prainting
- C. Radelliffe, James. (1940). *Plyometrics*. Bidang Kepeatihan Kantor Menpora
- Chu, Donald (1940), *Jumping Into Plyometrics*. Swiss. Leisurre Press
- Damanik Robert. (2013). *Kurikulum Perguruan Karate – Do Tangan Kosong Indonesia*. Medan.
- Harsono, (2000). *Panduan Kepeatihan*. Jakarta: Gerakan Nasional Garuda Emas, KONI Buku III.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.
- Harsuki (1986). *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta Rajagrafindo Persada.
- Nossek Yosef (1982). *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga Lagos Pan African Press
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Simbolon, B. (2014). *Latihan Dan Melatih Karateka*. Yogyakarta. Griya Pustaka Yogyakarta.
- Sujoto, J.B. (2002). *Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta. PT. Elex Media Komputindo.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang. UNP Press