

DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu, Donald (1940), *Jumping Into Plyometrics*. Swiss. Leisurre Press
- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan. Unimed Press
- Bompa, Tudor O. (1983). *Power Training For Speed*. Canada, York Univercity Toronto Ontario, Second Prainting
- B. Radelliffe, James. (1940). *Plyometrics*. Bidang Kepelatihan Kantor Menpora
- Harsuki. (2002). *Perkembangan Olahraga Terkini*.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.
- <http://duniafitness.com/training>
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Simbolon, B. (2015). *Latihan Dan Melatih Karateka*. Yogyakarta. Griya Pustaka Yogyakarta.
- Situmeang , Rahman (2008:9). *Dasar-dasar karate*.
- Sudjana, (1992:6). *Metoda Statistika*. Bandung. Tarsito
- Sujoto, J.B. (2002). *Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta. PT. Elex Media Komputindo
- Wahid, Abdul. (2007). *SHOTOKAN*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada