

DAFTAR PUSTAKA

A Chu, Donal. (1985). *Jumping In To Plyometrics*. Champaign, Illinois: Leisure Press.

Arikunto, Suharsimi (1988). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Ghalia Indonesia.

Bompa, Tudor O. (1993). *Power Training For Sport*. Ontario: Mosaic Press.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek–Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak.

James C.R dan R.C Farentinos (1994). *Explosive Power Training*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Publistour.

PB. FORKI. (2011). *Peraturan Pertandingan Karate*.

Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Situmeang, Rahman. (2009). *Diktat Karate*. Medan: FIK UNIMED.

----- (2011). *Diktat Metode Melatih Fisik Karate*. Medan: FIK UNIMED.

Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Syafruddin. (2011). *Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Padang: UNP Press.

Wahid, Abdul. (2006). *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

([http://images.google.co.id/human anatomymuscle](http://images.google.co.id/human_anatomymuscle)

<http://googlegambar.clubnahakarate-do.blogspot/2013/1/mae-geri>

<http://www.peworld.org/fitnessting/power.htm>