

## DAFTAR PUSTAKA

- Abe Fatih Azzuri. 2013. [id.shvoong.com/medicine-andhealth/diet-and-exercise/2001023-teknik-dasarkarate/html](http://id.shvoong.com/medicine-andhealth/diet-and-exercise/2001023-teknik-dasarkarate/html).
- Agung Prasetyo. 2015. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung Dengan Hasil Pukulan Chudan Pada Siswa Exstra Karate Smp Negeri 1 Prambon Tahun Ajaran 2015*
- Ali Ahmad, 2006. *Klasisikasi Karate Goju-Ryu. Buku penataran pelatih*, Bogor.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Donald P. L Kolopita, 2011. *Haifendri WKF Rules Competition*,Banjarbaru
- Fatih. 2013. [Id.shvoong.com/medicine-andhealtyh/diet-and-excercise/2001023-teknik-dasarkarate/html](http://Id.shvoong.com/medicine-andhealtyh/diet-and-excercise/2001023-teknik-dasarkarate/html).
- Harsono. 2001. *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Indra, 2013. [www.goole.id/bentuktangkisan](http://www.goole.id/bentuktangkisan)
- James Lauzon, 2013. [www.rock.ca/kata/saifa/saifa.html](http://www.rock.ca/kata/saifa/saifa.html)
- James Tangkudung dan Wahyuningtyas Pospitorini. 2012. *Kepelatihan Olahraga. Jakarta. Cerdas Jaya*
- Naufal Azis. 2019. *Pengaruh Latihan 8 Minggu Dengan Resistance Band Di Periode Khusus Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo*
- PB. FORKI. 2005. *Pedoman Karate*. Jakarta. Studio 3 Plus.
- Sagitaris. 2008. *Karate*. FPOK UPI. Bandung
- Sajoto. 1995. *Peningkatandan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sajoto. 2000. *Peningkatandan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Sujoto. 2006. *Teknik Oyama Karate Seri Kihon Elex*, Media Komputindo, Jakarta.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Syarif Hidayat. 2011. *Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate*. Program Studi PKO, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

World Karate Federation. 2011. WKF Rules Competition.