

DAFTAR PUSTAKA

Dr. Dikdik zafar sidik, M.pd, Paulus L. pesurnay, M.pd, Luky afary, M.pd (2019) *pelatihan kondisi fisik* Bandung PT.REMAJA ROSDAKARYA.

Dr. H Rustam effendi YS, SpPD, Mangandar sianipar, Dr. Muhammad khadafi (2005) *perjalanan perguruan karate kala hitam sejak januari 1972* Medan.

Made astawan (2022) *perkuat jantung dan ginjal* Jakarta PENERBIT BUKU KOMPAS

Suharsimi arikunto, suhardjono, supardi (2015) *penelitian tindakan kelas* Jakarta PT.BUMI AKSARA

