

## DAFTAR PUSTAKA

2007. *Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Adidas Combat Sport. (n.d.). *Sabuk karate dan perlengkapan lainnya*. Diakses dari <https://www.adidascombatsport.com>
- Andi Suntoda. (2009). *Pengukuran dan Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Argasmita, H. (2007). *Dasar-dasar Latihan Fisik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Arya Sangka Langit. (2023). *Tes Kondisi Fisik untuk Atlet*.
- Budiwanto. (2012). *Teori dan Praktik Pelatihan Fisik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cholik, T., & Maksum, A. (2007). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dwi. (2015). *Latihan Kondisi Fisik untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: CV Remaja Rosdakarya.
- E-katalog. (n.d.). *Baju karate*. Diakses dari <https://www.e-katalog.com>
- Fitrayunita. (n.d.). *Female chest protector*. Diakses dari <https://www.fitrayunita.com>
- Funakoshi, G. (1956). *Karate-Do: My Way of Life*. Tokyo: Kodansha International.

- Gideon Elyfelet Ndaumanu. (2021). *Pengaruh Latihan Split terhadap Kelentukan Atlet Pencak Silat*.
- Harsono. (2000). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Penerbit P3SI.
- Hoffman, J. (2006). *Physiological Aspects of Sport Training and Performance*. Illinois: Human Kinetics.
- Indrajaya, M. I. (2017). *Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate PUSLATCAB Surabaya)*. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Ismaryati. (2006). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdiknas.
- Ivan. (2012). *Teknik Dasar Karate untuk Pemula*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kwatt. (2007). *Filsafat dan Etika dalam Beladiri*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Margono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mashuri, dkk. (2019). *Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani Atlet*. Surabaya: Unesa Press.
- Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muchtar, R. (1992). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Naumy Festi, S. (2019). *Kondisi Fisik Atlet Beladiri Karate WADOKAI PPLOPD Kota Salatiga Tahun 2019*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Ni Luh. (2018). *Prinsip Dasar Pelatihan Daya Ledak*. Denpasar: Pustaka Dewata.
- Pate, R. R. (1989). *Health and Fitness Through Physical Education*. New Jersey: Prentice Hall.

- Pedoman dan Modul Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. (2000). Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Prasetyo, A. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Pusat Kesehatan Jasmani Depdikbud. (1996). *Norma Tes Push-Up untuk Siswa dan Atlet*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Remmy Muchtar. (1992). *Beladiri Karate untuk Pemula*. Jakarta: CV Aneka Ilmu.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudjana, N. (2001). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto, & Muluk. (2011). *Dasar-Dasar Latihan Kondisi Fisik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Syafruddin. (2011). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tokopedia. (n.d.). *Alat pelindung muka karate*. Diakses dari <https://www.tokopedia.com>
- Wibisana, R., & Nusufi, A. (2016). *Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, S. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yazid Ad Dary, M. (2021). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putra Karate Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru*. Skripsi. Universitas Riau.
- Yudiana, Y. (2012). *Pelatihan Fisik dan Aplikasinya*. Bandung: CV Alfabeta.
- Zen Nippon Karatedo Renmei / Japan Karatedo Association (JKA). (n.d.). *Karate Styles and Philosophy*. Diakses dari <https://www.jka.or.jp>