

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, D. Pengaruh Latihan Sansak Dan Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Di Tinjau Dari Kekuatan Otot Lengan Atlit Karate Dojo Inkal.
- Akli, U., Ramadi, R., & Mandan, A. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Mae Geri Pada Karateka Dojo TIREX Kota Pekan. *Journal Education and Government Wiyata*, 2(3), 239-250.
- Amelia, P. A., Bakhtiar, S., Asnaldi, A., & Handayani, S. G. (2022). Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate-ka Dojo Bushido Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 122-128. Gurupenjaskes.com, Teknik-dasar-dalam-karate
- Ananda, D., & Fadly, H. (2023). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Angkat Berat Pora Banda Aceh. *Jurnal Serambi Milenial*, 2(2 Juli), 113-120.
- Apris Hamid (2007:34) Gyaku, T.C.S.O.K., & TO, T.P. P. Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas UNM.
- Apris Hamid (2007:36) Gyaku, T.C.S.O.K., & TO, T.P. P. Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas UNM.
- Arfanda, P. E. (2024). *Panduan Komprehensif Tes dan Pengukuran dalam Berbagai Cabang Olahraga*. Penerbit NEM.
- Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C., & Razavieh, A. (2010). Introduction to educational research.
- Bompa dan Jonath Et.A dalam Ismaryati (2021). Hubungan kekuatan otot perut dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bola voli. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 21(2), 62-76.
- Chan, A. A. S., & Candra, J. (2024). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta. *Sportology Journal*, 1(2), 8-32.
- Efendi, R., & Jatmiko, T. (2021). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Universitas Negeri Surabaya. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 147-154

- Funakoshi, G. (1981). *Karate-do: My way of life*. Kodansha International. Mei, J., Guo, Q., Wu, Y., Li, Y., & Yu, H. (2015). Study of proteolysis, lipolysis, and volatile compounds of a Camembert-type cheese manufactured using a freeze-dried Tibetan kefir co-culture during ripening. *Food Science and Biotechnology*, 24, 393-402.
- Funakoshi, G. 2007 Gyaku, T.C.S.O.K., & TO, T.P. P. Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas UNM.
- Hamzah, A., Fauziah, E., & Wulandari, T. W. (2020). Plyometric Training Combinations with Mobilization with Movement Better Compared with Plyometric Training Combination with Strain Counter Strains in Improving Balance in The Chronic Ankle Instability in Barito Farma Clinic. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan dan Teknologi*, 2(2), 1-8.
- Handayani, W., Manullang, J. G., & Hermansah, B. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Banyaknya Tendangan Mawashi Pada Atlet Karate Wadokai Dojo Universitas PGRI Palembang. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 70-75.
- Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Ikram, A. (2022). *Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Dan Kizami-Tsuki Pada Atlet Pemula Dojo Cantik Manis* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Ikram, A., & Rahmat, Z. (2022). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Pukulan gyakuTsuki dan Kizami-Tsuki Pada Atlet Karate Pemula Dojo Cantik Manis. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Irianto (2002: 11) dalam Nida, (2021). *Pengaruh Tendangan Dengan Teknik Kura-Kura Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Pinalti Pada Atlet Ssb Jenggala Fc* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)
- J.B Sujoto (2006:32) Gyaku, T.C.S.O.K., & TO, T.P. P. Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas UNM.
- Johansyah Lubis (2004: 22) dalam Indrominoto, F. P. (2024). Analisis Ketepatan Tendangan Lurus Dalam Mendapatkan Point Pada Atlet Pencasilat Binaan

- Koni Aceh Selatan (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Mark Moth dalam Syafruddin. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.
- Murza, M., Pranata, D. Y., & Sarwita, T. (2022). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Pada Cabang Olahraga Karate Di Dojo Balitan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2)
- Nakayama, M (2025). Konstruksi Sumber Bunyi Virtual Berbasis Kontrol Rasio Langsung-Reverberan Menggunakan Beberapa Pasang Loudspeaker Parametrik-Array dan Loudspeaker Konvensional. *Applied Sciences* , 15 (7), 3744.
- Newton,R, dkk. Tahun 1994 dalam Wiratmoko. (2021). *Pengembangan model instrumen tes kapasitas aerobik atlet putra cabang olahraga renang* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Nur Ichsan Halim (2011:16) Gyaku, T.C.S.O.K.,& TO, T.P. P. Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas UNM..
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle
- Safitri, K. N.,dkk (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44-56.
- Sajoto (1988:58) Dalam Pribadi, M. R. (2024). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kelas A Dan B Cempaka Putih Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(13), 856-878.
- Sartika, R., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Asnaldi, A. (2023). Hubungan Daya Ledak Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Gyaku Tsuki Atlet MGKC PESSEL. *Jurnal JPDO*, 6(4), 1-6.
- Simanjuntak, V. G (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 meter. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(6).

- Sugiyono (2017,p.148) dalam Darmawan, M., Hidayat, Y., & Juliantine, T. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Cooperative Learning Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Melalui Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 11(1), 172-184.
- Suhardin, W. O. V. D., & Sawali, L. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki pada Atlet Cabang Olahraga Karate. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1), 16-23.
- Suharsimi Arikunto (2002:108) dalam Pribadi, M. R. (2023). Survei Keterampilan Passing Bawah Pada Team Bola Voli Putra STKIP Kie Raha Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(8), 819-830.
- Suharsimi Arikunto (2002:95) dalam Nasution, S. W. R., & Asmaidah, S. (2022). Pengaruh Penguasaan Konsep Suhu Terhadap Hasil Belajar Siswa IPA Pada Materi Pokok Kalor DI Kelas VII SMP Negeri Padangsidimpuan. *Jurnal Physics Education (PhysEdu)*, 4(3), 1-1.
- Sukadiyanto (2011: 12) dalam Nida,.(2021), *Pengaruh Tendangan Dengan Teknik Kura-Kura Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Pinalti Pada Atlet Ssb Jenggala Fc* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).
- Syahrial, M. (2020). *Buku jago beladiri*. Ilmu Cemerlang Group
- Syauki, A. Y., Yunanto, B., & Maesaroh, S. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61-75.
- Tinari, I. (2023). Hubungan Bratr Badan Dan Kekukatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Atlet Karate Di Raja Karate Team Unila
- Toho kholik (2007:55) Gyaku, T.C.S.O.K.,& TO, T.P. P. Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas UNM.
- Tyas, P. A., Sugiato, S., & Husein Allsabab, , M. A. (2022). Hubungan Antara Daya Leda Otot Lengan Kekuatan Otot lengan , dan Koordinasi mata tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Kizami Tsuki Dalam Beladari Karate Pada Atlit Putra Inkai Jatim *Prestasi Kota Kediri* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh latihan daya tahan (endurance) terhadap peningkatan vo2max pemain sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Santika, N. A. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia dan Lukis Tradisi SMK Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 34-41.
- Wibowo, D. W. (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Kecepatan Pukulan Oi-Zuki Chudan Pada Karateka Pemula Dojo Smp Negeri 2 Sukoharjo Tahun 2014.
- Yulianti, dkk (2024). Pengaruh Rubber Training Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki dan Kizami-Tsuki di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 371-379.