

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, Ahmad, Ishak Bachtiar, Fahrizal, and Ilham Kamaruddin. 2024. "The Effect of Weight Training and Reaction Speed on Gyaku Tsuki Punches in INKANAS Selayar Karate Sports." *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review* 3(2): 207–17. doi:10.51574/ijrer.v3i2.1525.
- Ali, Azlan, Muhammad Salabi, and Jamaluddin Jamaluddin. 2022. "Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat." *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* 9(2): 75. doi:10.33394/gjpok.v9i2.6580.
- Ardiansyah Nur, Alief Lam Akhmady, and Syahrin Adzim. 2021. "Pengaruh Latihan Drill Smash Terhadap Pukulan Smash Forehand Dalam Permainan Tennis Meja Mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Luwuk." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 11(2): 1–7. doi:10.37630/jpo.v11i2.481.
- Arifin, Zainul. 2018. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang." *Journal AL-MUDARRIS* 1(1): 22. doi:10.32478/al-mudarris.v1i1.96.
- Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Broto, Danang Pujo. 2018. "Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli." *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 6(2): 174–85. doi:10.33558/motion.v6i2.506.
- Camella, W N, W W Dinata, S Septri, and ... 2023. "Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tsuki Atlet Karate INKAI Lembah Gumanti." *Journal Power Of ...* 6(1): 45–54. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS/article/view/16428%0Ahttp://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS/article/download/16428/5112>.
- Daulay, Wardiyah, Sri Eka Wahyuni, and Mahnum Lailan Nasution. 2021. 9 *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Surat Pencatatan Pesantren Dalam Perspektif Fungsionalisme Struktural*.
- Goethel, Márcio Fagundes, João Paulo Vilas-Boas, Leandro Machado, Ulysses Fernandes Ervilha, Pedro Vieira Sarment Moreira, Antonio Roberto

- Bendilatti, Joseph Hamill, Adalgiso Coscrato Cardozo, and Mauro Gonçalves. 2023. "Performance, Perceptual and Reaction Skills and Neuromuscular Control Indicators of High-Level Karate Athletes in the Execution of the Gyaku Tsuki Punch." *Biomechanics (Switzerland)* 3(3): 415–24. doi:10.3390/biomechanics3030034.
- Harista, Nurul Fithrianti, and Bambang Trisnowiyanto. 2016. "Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun." *Jurnal Kesehatan* 9(1): 51. doi:10.23917/jurkes.v9i1.3409.
- Hindiari, Yuandika, and Himawan Wismanadi. 2022. "Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(01): 179–86.
- Hudain, Muhammad Adnan, and Muhammad Ishak. 2020. "Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 4(1): 46. doi:10.26858/sportive.v4i1.17175.
- Irfan, Muhammad. 2011. "Pedoman Berolahraga Yang Menyehatkan (Upaya Menggugah Masyarakat Untuk Aktif Melakukan Aktivitas Fisik Dalam Usaha Preventif Terhadap Penyakit Degeneratif Di Sumatera Utara)." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 17(65): 23–32.
- Kadir, Suprianto, and Arief Ibnu Haryanto. 2021. "Development of the Gyaku Tsuki and Mawashi Geri Speed Test." *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* 13(2): 130. doi:10.26858/cjpko.v13i2.19059.
- Kartika, Silvia Ratna, and Dr M.Pd Wijono. 2023. "Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Debi Martial Art Tuban." *Jurnal Prestasi Olahraga*: 91–94. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/57416>.
- Khairul Usman, Demmu Karo-karo, Wesly Silalahi, and M. Irfan. 2022. "Outcome Based Education Design in Elementary School Physical Education Lectures." *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)* 3(2): 72–79. doi:10.55081/jpj.v3i2.668.
- Khaulani, Fatma, Neviyarni S, and Irdamurni Irdamurni. 2020. "Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 7(1):

51. doi:10.30659/pendas.7.1.51-59.

Lamusu, Ahmad, and Zulkifli Lamusu. 2023. "Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Karate Mahasiswa." *Jambura Journal of Sports Coaching* 5(1): 72–79. doi:10.37311/jjsc.v5i1.17893.

Maria Herlinda. 2016. "Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki the Influence of Weight Training and Hand Reaction Speed Toward Combination Speed of Kizami Gyaku Tsuki Punch To Karate-Ka Inkanas Unm." *Pengaruh Metode Latihan Beban Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki Pada Karateka Inkanas Unm*: 85–234.

Matitaputty, Johanna. 2019. "Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 5(2): 101–13. doi:10.5281/zenodo.2781801.

Ndeot, Felisitas, Theresia Alviani Sum, and Fransiska Dechantal Ndinduk. 2022. "Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini Analysis of Early Childhood Growth and Development 1 | Jurnal Lonto Leok : Vol 4 , No 2 November 2022 2 | Jurnal Lonto Leok : Vol 4 , No 2 November 2022." 4(2): 1–12.

Nurdiansyah, Nurdiansyah, and Susilawati Susilawati. 2018. "Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 17(1): 29–34. doi:10.20527/multilateral.v17i1.5018.

Purba, Pangondian Hotliber. 2016. "Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate Sma Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016." *Wahana Didaktika* 14(3): 1–17.

Rodríguez, Velastequí, Maldonado. 2019. "Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket." 4(2): 1–23.

Rozi, Fatkhur, Muhammad Zulqarnain, Mohd Nasir, and Siti Nursyahiirah Hasan. 2025. "Analysis of Gyaku Tsuki in Karate: Injury Risk and Fitness Implications." 1(1): 38–46.

Ruskin, Ruskin, and Nurhayati Liputo. 2021. "Hubungan Panjang Lengan Dan

Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki.” *Jambura Journal of Sports Coaching* 3(2): 60–67. doi:10.37311/jjsc.v3i2.11336.

Sasmita, Novi, Oni Bagus Januarto, and Ari Kurniawan. 2022. “Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Mawashi-Geri Beladiri Karate Menggunakan Metode Drill Bagi Karate Inkado.” *Sport Science and Health* 4(1): 83–93. doi:10.17977/um062v4i12022p83-93.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Usman, Khairul, Demmu Karo-karo, M Irfan, Universitas Negeri Medan, Jl V William Iskandar Ps, Kenangan Baru, Kec Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, and Sumatera Utara. 2023. “Pengembangan Konsep Center of Excellence (CoE) Pada Mata Kuliah Keolahragaan Sekolah Dasar Development of the Center of Excellence (CoE) Concept in Elementary School Sports Courses.” *Journal Physical Health Recreation (JPHR)* 4(November): 1–14. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>.

Usman, Khairul, Demmu Karo-karo, Winara Winara, and M. Irfan. 2024. “Development of the Center of Excellence (CoE) Concept in Elementary School Sports Courses.” doi:10.4108/eai.24-10-2023.2342332.

Utami, Hesti Nur, Ega Trisna Rahayu, and Saepul Ma'mun. 2021. “Pengaruh Model Personalized System For Instruction Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Esktrakulikuler Beladiri Karate Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemic Covid-19.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 7(5): 66–72. doi:10.5281/zenodo.5482378.

Wati, Setiana, Tono Sugihartono, and Sugiyanto Sugiyanto. 2018. “Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket.” *Kinestetik* 2(1): 36–43. doi:10.33369/jk.v2i1.9185.