DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, I. (2013). *Buku Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan* Medan : UNIMED PRESS, Universitas Negeri Medan.

Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. Jurnal Pedagogik Olahraga, 1(2), 80-102.

Amertha, A, Putu. (2020). *Hubungan daya ledak lengan dengan kemampuan pukulan gyaku tsuki di dojo karate di Denpasar*. Open Access Journal. 6(3).

Amertha, I. (2020). *Karate Do dan Teknik Dasar Beladiri*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

Ali, A., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Pengaruh Latihan *Resistance band* terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram, 9(2), 75. https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6580

Bompa, T. (2015). *Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Bompa T O & Gregory Haff G. (2009) *Peroidization theory and methodology of training.* United State of America.

Budiwanto, S. (2012). *Buku Metodologi Latihan Olahraga.* Malang: Universitas Negeri Malang.

Camella, W. N., Dinata, W. W., & Sonya, N. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tsuki Atlet Karate Inkai Lembah Gumanti. *Jurnal Olahraga*, 12(2), 45–53.

Dwiyogo, W. D. (2019). *Buku olahragawan Berprestasi Internasional Cabang Olahraga Karate.* Malang: Wineka Media.

D Ananzar, & J Mistar. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan pemberat kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi, 5(2), 9–19. https://ejurnalunsam.id /index.php/jors

Febriyanto, O. F., & Ismalasari, R. (2020). Pengaruh latihan *resistance band* leg press dan *resistance band* lying leg press terhadap kekuatan otot tungkai ekstrakulikuler futsal putra SMAN 1 krembung. Ejournal.Unesa.ac.id, 2.

Hadinata, N. (2022). Pengaruh Latihan Lari Naik Turun Tangga Terhadap Kecepatan Tendangan Dolio Chagi Pada Siswa Putera Kelas Viii Smp Negeri 40 Palembang. Pendidikan Olahraga, 5(1), 1–10.

Harsono. (2019). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching.* Jakarta: Ardi Nusri.

Harsono. (2015). *Kepe*latihan *Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta*: PT Raja Grafindo Persada.

Hendrayana Agus Putu, G. A. (2021). Pengaruh Latihan Decline Push Up terhadap Kekuatan Grup Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan pada Karateka di Dojo Sedang Karate Club Desa Sedang Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung . *Jurnal Kesehatan Terpadu* , 71-74. https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/1611

Ida Febriani, Candra Kurniawan, Sudirman Husin, Fransiskus Nurseto, & Dimas Duta Putra Utama. (2023). *Hubungan Berat Badan Dan Power Otot Tungkai Terhadap* Kecepatan *Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Lampung*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 8(1), 65–71. https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2520

Imran. 2013. *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan*. Unimed Press: Universitas Negeri Medan.

Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar-dasar kepe*latihan. Yongyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Irianto. 2009. *Dasar Kepe*latihan Yongyakarta: FIK Universitas Negeri Yongyakarta.

Kartika, S. R., & Wijono, D. (2023). Pengaruh Resistance Band terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Debi Martial Art Tuban. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(1),

Lamuzu Ahmad, L. Z. (2023). Kakuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* chudan karate mahasiswa. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, Vol. 5 No 1 Halaman 78.

Lola mar'ati anwar. (2023) Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Pukulan *Gyaku tsuki* Pada Atlet Cadet Putri Raja Karate Team Bandar Lampung

Martutu, N, O, 2019. Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Giyaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Di Ranting Kota Makasar. Skripsi.Universitas Negeri Makasar. Makasar

Munir, A. S., & Irawan, F. A. (2022). *Analisis Backswing dan penggunaan star excursion balance test (SEBT) terhadap hasil lemparan shootong pétanque*. JOSSAE Journal of Sport Science and Education, 197-204.

Naufal Azis. 2019. *Pengaruh* Latihan *8 Minggu Dengan Resistance band Di Periode Khusus Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo*

Rahman Taufik Fahmi, H. N. (2021). Latihan Medicine Ball Throw dan *Resistance band* Meningkatkan Ketepatan Three Point Shoot Pemain Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga* , Vol 13 No 2 Halaman 131.

Sagitarius. 2008. *Karate*. FPOK UPI. Bandun

Sagitarius. 2012. Teknik Dasar Karate Shotokan Kata & Kumite Modul. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Univeristas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Sajoto. 2000. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik. Semarang*: IKIP Semarang.

Setyawan, R. (2022). Buku Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar . In P. H. Utama, *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar* (p. 167 halaman). Jombang: Indah,Zulfa,Nita.

Sugiyono. (2020). Statistika Untuk Penelitian.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta CV.

Sujoto. 2006. *Teknik Oyama Karate Seri Kihon Elex*, Media Komputindo, Jakarta.

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

Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina.2010. Melatih Fisik.Bandung:LubukAgung.

Suwarningsih, B. T. (2023). *Pengaruh* Latihan *Karet Ban Terhadap* Kecepatan *Pukulan* Abstrak. 4(2), 66–72. https://jurnal.unived.ac.id/index.php/edusport/article/view/3964/340

Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta

Wisnu Prayoga, Arifai (2023). *Pengaruh Resistance bands Terhadap Power Pukulan Gyaku tsuki Pada Atlet Karate Putra Perguruan INKAI Lampung*. Journal of Physical Education. Lampung Selatan https://galleryz.online/resistance1693537247383774/https://www.ebay.de/im/334704231121

Ziko Fajar Ramadhan (2023). *Pengaruh* Latihan *Resistance band dan* latihan *beban (barbel 1 kg) terhadap Power otot lengan pada atlet Taekwondo pesawaran Provinsi Lampung*. Journal Penjaskes. Lampung

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY