

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, L. U. (2018). **Pengaruh Latihan *Push-Up* Dan Latihan *Overhead Triceps Dumbbell* Terhadap Hasil Servisatas Pada Bola Voli Putra Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Mranggentahun 2017/2018** (*Doctoral Dissertation*, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafrman, HB dan Wahyuri, S. A. 2018. **Pembentukan Kondisi Fisik**. Rajawali Pers. Divisi Buku Perguruan Tinggi. PT raja Grafindo Persada : Depok.
- Boosey, D. (1980). *The Jump, Conditioning and Tchnical Training*. **Beatrice: Publishing**PTY. Ltd.
- Dedy Rachmad. (2012). **Pengaruh Latihan *Pull-Up* dan Latihan *Push-Up***
- Graham Ulmer. (2006). *What Are the Benefits of Incline Pushups*. Demand Media (online),(<http://healthyliving.azcentral.com/benefits-incline-pushups2688.html>, diakses 28 oktober 2015)
- Guyton AC, Hall JE. **Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Terjemahan)**. Edisi 11. Jakarta: EGC; p O Callaghan C. In: Anisa R, Cut N.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV
- Hendrayana, a. P. 2021. **Pengaruh latihan *Decline Push Up* Terhadap Kekuatan Grub Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada Karateka Di Dojo Sedang Karate Club Desa Sedang, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Bandung**. Jurnal Kesehatan masyarakat, 5(2), 71-74.
- J.B Sujoto. (2006). **Teknik Oyama Karate**. Jakarta: PT Elex Media Kompotindo.
- Jumain, J. (2017). **Pengaruh Latihan *Push-Up* Dan Latihan Beban *Dumbbeel* Terhadap Kemampuan Pukulan *Jodan Tzuki* Pada *Kenshi Kempo* Di Dojo Tadulako**. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 5(2), 73-86.
- Kamaruddin, Ilham. 2018. **Analisis Tingkat kesegaran jasmani terhadap Prestasi Belajar Siswa Sd Negeri Bawakaraeng III Makassar**.

- SPORTIVE: *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2); 85-93.
- Latuheru, M. E. (2018). **Pengaruh Latihan *Pushup* Dan Beban *Dumbbell* Ditinjau Konsentrasi Terhadap Kecepatan Pukulan *Straight* Pada Atlet Tinju Amatir PPLP Provinsi Maluku (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar..**
- Maria Herlinda Dos Santos. 2016. **Pengaruh Metode latihan Beban dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan *Kizami-Gyaku Tsuki* Pada Karateka INKANAS UNM.** Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Universitas Negeri Makassar.
- Melanson, P. (n.d.). *Power Training Using Dumbbells*, 1(6), 12–19.
- Melerand, L. E. 2021. **Perbandingan Latihan *Push Up* dan Beban *Dumbbell* Terhadap Kecepatan Pukulan *Straight* Pada Atlit Tinju Amatir Sasana Lipang Bajeng Kabupaten Takalar.** *Journal Pyhsical Education, health and Recreation*, 2(1), 27-36.
- Misbahunnur, Muh. 2017. **Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Pemain Bulu Tangkis di Gor Pabean Surakarta.** Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta (4), 1-8.
- Nala. 2011. **Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.** Denpasar: Universitas Udayana.
- Oktavianus, I., Bahtiar, S. Dan Bafirman. 2018. **Bentuk Latihan liometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Bola Basket.** *Jurnal Performa Olahraga*. 3(1).
- Putri, E. K. 2020. **Pengaruh latihan *Push Up* Terhadap Kecepatan Pukulan *Kisame Tsuki* Pada Atlet Karate Makassar.** *Eprints Universitas Negeri Makassar*, 1(2), 1-28.
- Sabeth Muchsin. (1980). **Karate Terbaik.** Jakarta: PT Indira.
- Sagitarus. (2008). **Modul Teknik Dasar Karate *Kata da Kumite*.** Bandung
- Sajoto. 1995. **Peningkatan dan Pembinaan kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.** Semarang.
- Simbolon, B. (2014). **Latihan dan Melatih Karateka.** Yogyakarta : Griya Pustaka
- Simbolon, Bermanhot. (2017). ***Teknik Taktik Karate*** penerbit Uwais

Sinaga, R.,S dan Setiawan Ipang. 2022. **Pengaruh Latihan Push Up dan Pegas karet Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Dojo BKC Kelet Kabupaten Jepara**; Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. (8-12)
Sleman. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY.

Soedarminto dan Soeparman. (1993). **Materi Pokok Kinesiologi**. Jakarta.

Sudjana. (2005). **Metode Statistika**. Bandung: Tarsito

Sugiyono. (2014). **Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D**. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2016). **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Terhadap Kemampuan Pass Atas Atlet Bolavoli Remaja Putri Spirits** Bandung: Alfabeta.

Yarmani, T. S. 2019. **Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki**. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 52-57.

THE
Character Building
UNIVERSITY