

DAFTAR PUSTAKA

- Alhinduan, M. H., Simanjuntak, V., & Hidasari, F. P. (2018). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Kursi Terhadap Tendangan Mawashi Geri Beladiri Karate. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(4). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/24843>
- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Inkai Wonogiri. *Proficio*, 2(01), 23–29. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1306>
- Anindya, C., Setiakarnawaijaya, Y., & W. (2019). Model Latihan Keterampilan Tendangan (CA) Menggunakan Media Latihan Pada Karate-ka Pemula. *Jurnal Segar*, 116–125. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/11197%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/download/11197/6986%0D>
- Bal, B. S., Kaur, P. J., & Singh, D. (2011). Effects of a Short Term Plyometric Training Program of Agility in Young Basketball. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 5, 271–278. http://www.brjb.com.br/files/brjb_163_5201112_id2.pdf
- Bangun, S. Y. (2018). Implementasi Latihan Olahraga Renang Anak Autis. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 90–107. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19993>
- Chu, D. A., & Myer, G. (2013). *Plyometrics*. Human kinetics.
- Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J. H., Vergeer, I., & Pesce, C. (2024). Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 70(January 2023), 102556. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102556>
- Darwis, Ratinus and Basa, P. (1992). Olahraga pilihan sepaktakraw. *Jakarta: Depdikbud*, 119.
- Dimas Amjad Zukruf, Erdy Arista Desti, & Yopi Hutomo Bhakti. (2024). Meningkatkan Kekuatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Lampung Utara Melalui Latihan Plyometric. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 1106–1111. <https://doi.org/10.70294/jimu.v2i04.499>
- Edwards, W. H. (2010). *Motor Learning and Control; From Theory to Practice*. Sacramento.
- Emad, B., Atef, O., Shams, Y., El-Kerdany, A., Shorim, N., Nabil, A., & Atia, A.

- (2020). IKarate: Improving Karate Kata. *Procedia Computer Science*, 170(2019), 466–473. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.03.09>
- Emmanuel, R., Jian, Z., Adrien, N., & Ruvakubusa Emmanuel, C. (2018). Pre-competition psychophysiological stress evolution in novice karate competitors. ~ 92 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(6), 92–96. www.kheljournal.com
- Fouré, A., Nordez, A., McNair, P., & Cornu, C. (2011). Effects of plyometric training on both active and passive parts of the plantarflexors series elastic component stiffness of muscle-tendon complex. *European Journal of Applied Physiology*, 111(3), 539–548. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1667-4>
- Gilles souef. (2015). *the winning trajectory*.
- Harse, H. (2008). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Educacion*, 23.
- Juhairin, H. K. (2019). Strategi Membangun Citra Sekolah Melalui Program Ekstrakurikuler (Studi Kasus Sma Ar-Rohmah Malang). *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 234–249. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v12i2.2056>
- Kautzner, N., & Junior, M. (2022). Punch And Kick Impact Of The Karate: A Review. *Marathon*, 14(2), 66–76. <https://doi.org/10.24818/mrt>.
- LANKOR. (2014). *Teori Kepelatihan Dasar (Materi bUntuk Kepelatihan Tingkat Dasar)*. Kemenpora.
- Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., & Trninić, S. (2005). Fitness profile of elite croatian female taekwondo athletes. *Collegium Antropologicum*, 29(1), 93–99.
- Matutu, O. N., Nurliani, & Fahrizal. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Cabang Olahraga karate Inkado Di Ranting Kota Makassar. *E-Jurnal Olahraga Karate*, Vol. 506su(No. 2), 1–11.
- Mononen K, Konttinen N, Viitasalo J, E. P. (2007). Relationships between postural balance, rifle stability and shooting accuracy among novice rifle shooters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 17, 180–185.
- Muchsin, S. (1979). *Karate Terbaik*. PT. Indira.

- Ndruru, P. (2022). *Hubungan Power Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci Universitas Lampung*.
- Padang, U. N. (2020). JODAN PADA ATLET KARATE KATEGORI KUMITE Pendidikan Jasmani , Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan , Universitas Samudra , Indonesia Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan ,. *Ferforma Olahraga*, 80–90
- Pamungkas, B. (2005). Kegiatan Ekstrakurikuler Karate Untuk Membentuk Kedisiplinan Siswa Sd. *NASPA Journal*, 42(4), 1.
- Pendidikan, S., & Ikram, A. (2022). *Duhe, E. D. (2012). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN BEBAN LUAR DAN LATIHAN BEBAN DALAM TERHADAP KECEPATAN PUKULAN*. (Skripsi, Universitas Bina Bangsa Getsempena). <https://repository.bbq.ac.id/handle/1456>
- Purba, P. H. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 56–66. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6122>
- Putu, S. I., & Adi, P. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 33–43.
- Rasyono, R., Sukendro, S., & Palmizal, P. (2020). Pengembangan Model Tahapan Latihan Shooting Tingkat Dasar Dan Lanjutan Untuk Pemain Petanque Jambi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 21. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3089>
- Rubiyatno, R., Perdana, R. P., Arifin, Z., & Supriatna, E. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma N 2 Sintang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 185–200. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3155>
- Said, H., & Hanafi, H. (2023). Motoric Potential of Freshmen in Physical Education, Sports and Health Study Program (PJOK) Faculty of Sports and Health Universitas Negeri Gorontalo Class of 2022. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Rec-Reation*, 12(2), 130–137. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- SEMBIRING, I. P. (2018). PENGEMBANGAN MODEL VARIASI LATIHAN TENDANGAN ASHI MAWASHI PADA ATLET KARATE KUMITE TAHUN 2018. *Doctoral Dissertation, UNIMED*.
- Shafira, M. D., Afifulloh, M., & Hakim, D. M. (2023). Implementasi Pendidikan

Karakter Religius Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Kerohanian Islam di SMP Negeri 21 Malang. *Vicratina: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 8(3), 234–243.

Simbolon, B. (2013). *Latihan fan Melatih Karate*. Griya Pustaka.

sugiyono. (2015). *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. alfabeta.

Sumarliyah, E., & Saputro, S. H. (2019). Pengaruh Senam Vertigo (Canalit Reposition Treatment) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pasien Vertigo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1), 150–155. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i1.3162>

Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri Untuk Pemula Nasional dan Internasional* (A. Ami (ed.)). Cemerlang.

Syarifuddin, A., Sutisna, D., Cahyadi, A., Padjrin, P., & Cholidi, C. (2021). Implementasi Hidden Curriculum Melalui Ekstrakurikuler Keagamaan: Studi Kasus. *Intizar*, 27(1), 57–65. <https://doi.org/10.19109/intizar.v27i1.8741>

Szczęsna, A., Błaszczyszyn, M., & Pawlyta, M. (2021). Optical motion capture dataset of selected techniques in beginner and advanced Kyokushin karate athletes. *Scientific Data*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/s41597-021-00A00801-5>

Wardani, I., Syahrudin, S., Mappaompo, A., Hudain, M. A., & Rusli, R. (2024). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Otot Abdurator, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Karate. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i1.14172>

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.

Cut Marlina dan Rismawati. (2019). PRAKTIKALITAS PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN MEMBACA PERMULAAN BERBASIS MACROMEDIA FLASH. *Tunas Bangsa*, 6, 278.