

DAFTAR PUSTAKA

- Ad Dary, M. Y. (2021). *Tingkat Kebugaran jasmani Atlet Putra Karate Dojo Tako Tassei Kota Pekanbaru*. Pekanbaru: Repository Skripsi Universitas Islam Riau.
- Agustina, I. O., Juliantika, & Saputri, S. A. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, Vol. 1, No. 4, Hal. 89-96 <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2001>.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanto, M. D., & Wiriawan, O. (2018). Perbandingan VO2Max dan IMT Pada Karate Usia Pemula Antara Perguruan Inkai YMCA dan Inkanas Zidam Kota Surabaya. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya*, Vol. 1, No. 3, Hal. 1-6.
- Denche-Zamorano, A., Franco-García, J. M., Carlos-Vivas, J., Mendoza-Muñoz, M., Pereira-Payo, D., Pastor-Cisneros, R., . . . Adsuar, J. C. (2022). Increased Risks of Mental Disorders : Youth with Inactive Physical Activity. *Healthcare*, Vol. 10, No. 2, Hal. 1-12.
- deputi3.kemempora.go.id. (2023, Agustus 24). *Sport Development Index (SDI) dan Pembangunan Olahraga Indonesia*. Diambil kembali dari <https://deputi3.kemempora.go.id/detail/358/sport-development-index-sdi-dan-pembangunan-olahraga-indonesia#:~:text=Bahkan%20dalam%20Perpres%20No.%2086,diharapkan%2060%20persen%20memiliki%20tingkat>
- Dzakiyyah, D. M., & Widiyanto. (2025). Training for Martial Arts Athletes : Efforts to Increase Leg Muscle Strength : A Literature Review. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, Vol. 8, No. 4, Hal. 1770-1777.
- Ernawati, L. (2020). *Analisis Tentang Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Karate di SD Unggulan Aisyiyah Taman Harapan Curup*. Curup: Repository Skripsi Institut Agama Islam Negeri.
- Fajar, M. K., Rusdiawan, A., & Rasyid, M. L. (2023). Improving Leg Power and Dolyo Chagi Kick Speed in Taekwondo Using Plyometric, SAQ, and

- Circuit Training Methods. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 11, No. 1, Hal. 87-94.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol. 11, No. 1, Hal. 21-29.
- Fauziah, N., & Candra, J. (2024). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta. *Sportology Journal (Sport. J)*, Vol. 1, No. 2, Hal. 8-31.
- Febrianti, E. (2022). *Peran Guru dalam Pembentukan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di MIN 1 Kota Mataram*. 2022: Repository Skripsi Universitas Islam Negeri Mataram.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: ANDI.
- Hanifah, N., & Wisnu, H. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate Karate Pada Masa Pandemi. *PJKR-UNESA: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 10, No. 1, Hal. 75-81.
- Hidayat, R., & Asnaldi, A. (2022). Tinjauan Kebugaran jasmani Karateka Dharmasraya Karate Club. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Hal. 14-21.
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan*. Sleman, Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP Sebelas Maret University Press.
- Kemenpora. (2022). *Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nasional (TKJI)*. Jakarta: Kemenpora RI.
- kemenpora.go.id. (2024, Oktober 16). *Kemenpora Launching TKJI, Diharapkan Bisa Jadi Data Base Tingkatkan Kebugaran Pelajar Indonesia*. Diambil kembali dari <https://kemenpora.go.id/detail/5597/kemenpora-launching-TKJI-diharapkan-bisa-jadi-data-base-tingkatkan-kebugaran-pelajar-indonesia>
- Limbong, D. Q., & Maharani, S. (2024). Pertumbuhan, Perkembangan dan Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 8 No. 1, Hal. 1911-1918.

- Nurhasan, D., Priambodo, A., Roespajadi, J., Indiarsa, N., Ivano, R., Christina, S., . . . Wibowo, S. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Paramesti, A. N. (2024). *Pengaruh Specific Karate Training Terhadap Ketepatan Pukulan Dan Tendangan Serta Penurunan Tingkat Boredome Pada Atlet Karate Nomor Kumite*. Bandung: Repository Tesis Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prasetyo, M. T., & Azhari, H. (2024). Analisis Kebugaran jasmani Peserta Ekstrakurikuler pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, Vol. 9, No. 2, Hal. 290-294.
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati. (2025). Studi Dekriptif: Sedentary Lifestyle Pada Remaja di Era Digital. *MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>.
- Septriani, Bhakti, Y. H., & Satria, G. Y. (2025). nalisis Kebugaran jasmani Dominan Pada Atlet Karate Putra Goju ASS Lampung Utara Tahun 2024. *Jurnal Griya Cendikia*, Vol. 10, No. 1, Hal. 1-7.
- Sharkley, J. B. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifulloh, U. (2019). *Motivasi Berprestasi Pada Sang Juara Karate Surakarta*. Surakarta: Repository Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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*, Vol. 6, No. 2, Hal. 61-75.
- Tambunan, C. B., Sukendro, & Prabowo, B. Y. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Betara Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, Vol. 6, No. 1, Hal. 42-54.
- Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2016). Evaluasi Kebugaran jasmani Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015.

Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,
Volume 2. Nomor I : Hal: 82 - 89.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Yulianto, D. P., & Raharjo, A. (2021). Pembinaan Prestasi Atlet Karate di Dojo Garuda Karate Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, Vol. 2, No. 4, Hal. 100-105.

