

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrawan, I. (2022). *Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Atlet Karate Do Kabupaten Karawang. Jurnal Olahraga Pendidikan.*
- Ardilla, R. (2020). *Pembinaan olahraga karate dalam pengembangan kemampuan fisik, mental, dan disiplin atlet.* Bandung: Alfabeta
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2015). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). *Periodization Training for Sports.* Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (1983). *Theory and Methodology of Training.* Kendal/Hunt Publishing Company.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, D. (2015). Current Concepts in Plyometric Exercise. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 760–786.
- Funakoshi, G. (1973). *Karate-Do: My Way of Life.* Kodansha International.
- Hariono, D., & Putra, R. E. (2021). Analisis Program Latihan Fisik Pada Atlet Karate. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(1), 170-180.
- Hidayat, S. (2014). *Olahraga Beladiri.* Jakarta: Erlangga.
- Hadiwidjaja, Satimin. (2004). *Anatomi Extremitas Jilid 1: Suatu Pendekatan Anatomi Regional Seri Extremitas Superior.* Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- I Made Bagia, S.E, M.Fis (2016). Korelasi Berat Badan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Karate *Mawashi Geri Jodan* Siswa Smp Negeri 11 Denpasar.
- Indriani, A. W., & Suyoko, A. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Jodan Pada Atlet Karate Dojo BKC Kecamatan Mojosari.

- Irianto, L. H. (2004). *Prinsip-Prinsip Latihan Fisik*. Jakarta: Rajawali Press.
- Loturco, I., Suchomel, T. J., & Arruda, A. F. (2020). The Importance of Horizontal Jump Performance in Elite Speed and Power Sports: A Review. *Sports Medicine*, 50(12), 2097–2111.
- Lubis, J. (2013). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Manullang, J. G. (2018). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Latihan Maegeri Dari Posisi Jongkok Terhadap Kecepatan Maegeri Chudan Pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang.
- Nakayama, M. (1966). *Dynamic Karate*. Kodansha International.
- Naufal. (2019). *Variasi Latihan Resistance Band*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Permadi, R. (2016). *Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Power Tungkai*. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.
- Purwanto, B. M., et al. (2022). Analisis Teknik Pukulan Gyaku Tsuki Karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara. Skripsi UNIVED Repository.
- Purba, S. (2016). *Tendangan Mawashi Gery*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Purba, P. H. (2021). *Karate sebagai olahraga bela diri: Integrasi kekuatan fisik dan pengendalian mental dalam pembinaan atlet*. Medan: Universitas Negeri Medan Press.
- Rahma Dewi. (2020). *Pembinaan Prestasi Olahraga Bela Diri*. Medan: UNIMED Press
- ResearchGate. (2021). Pemanfaatan Video Pembelajaran Karate INKANAS Menggunakan Aplikasi Adobe Premier Pro 2019.
- Syauqi, A. (2014). *Tendangan dalam Karate*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Bandung: Harapan Baru.
- Suharjana. (2007). *Dasar-Dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 1-10.

Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Tarsito.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Wahid, A. (2007). *Teknik Dasar Karate*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wanda, D. F., dkk. (2022). Latihan Menggunakan Ankle Weight dan Rubber Resistance: Dampak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri.

Wijono, E. P., et al. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Jodan. *Jurnal Prestasi Olahraga*.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2020). *Science and Practice of Strength Training* (3rd ed.). Human Kinetics.

