

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, W. (2007). **Shotokan**. Penerbit: PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Akhmad, I. (2013). **Dasar- Dasar Melatih Fisik Olahragawan**. UNIMED PRESS.
- Arikunto, S. (2014). **Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Penelitian**. Rineka Cipta.
- Bermanhot, S. (2014). **Latihan dan Melatih Karateka**. In *Griya Pustaka*.
- Bompa, T. (2019). **Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition**. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 51, Issue 4). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Dawes, J. (2019). **Developing Agility and Quickness**. Human Kinetics Publishers.
- Emral, D. (2017). **Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik Edisi Pertama**. Kencana. Tepos Cimanggis Depok.
- Fahrorazi, F. (2020). **Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Peserta Didik Ekstrakurikuler Karate**. Jurnal Pendidikan Dan 1, 1-8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/40277>
- Fajar, M. K., & Marsudi, I. (2023). **Konsep Dasar Kewirausahaan Dalam Olahraga**. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Galih Rio Saputra, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO, A. J. M. P. (2015). **Pengaruh Latihan Ball Drops Drill Terhadap Kecepatan Reaksi**. 081365361995, 9.
- Harsono, H. (2015). **Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi**. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Harsuki, H. (2003). **Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar**. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Hidayat, S. (2018). **Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate**. Program Studi PKO, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, 1–12.
- Hotliber Purba, P. (2014). **Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo** Unimed Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1), 23–33.

- Hotliber Purba, P. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Dengan Menggunakan Dumbbell 1 Kg Terhadap Kecepatan Pukulan Oi Tsuki Chudan Pada Atlet Karate Putra Perguruan Wadokai Dojo SMA Negeri 11 Medan Tahun 2017*. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 2(1), 60. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2465>
- Indrajaya, M. I. (2017). *Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya*. 1–15.
- Ismayawati, D. (2016). *Pengaruh latihan resistance band terhadap keterampilan smash permainan bola voli ditinjau dari tinggi badan*. Simki.Unpkediri.Ac.Id.
http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/14.0.06.01.0042.pdf
- Kartika, S. R., & Wijono, D. M. P. (2023). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Debi Martial Art Tuban*. Jurnal Prestasi Olahraga, 91–94.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/57416>
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2023). *Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Karate Mahasiswa*. Jambura Journal of Sports Coaching, 5(1), 72–79. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.17893>
- Lawton, B., & Nauright, J. (2019). *Globalization of the traditional Okinawan art of Shotokan karate*. Sport in Society, 22(11), 1762–1768.
<https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1617506>
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). *Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Effectiveness Of Body Weight Training Training With And Without Using The Resistance Band*. XVII(2), 91–101.
- Manik, S. (2016). *Etika dan Permasalahan dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Indonesia*. Jurnal UNIMED, 15(2), 71-88.
- Manik, S. (2019). *The Performance of Indonesian Wushu Association North Sumatera (Correlation Organization Culture and Management Knowledge with Personnel Performance of Indonesia Wushu Association North Sumatera)*. International Conference on Education, Social Sciences and Humanities, 39-46.
- Mardhika, R. (2016). *Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal*. Wahana, 68(1), 5–12. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.626>

- Maulana, M. N., Wahyudi, U., Kurniawan, R., & Kurniawan, A. W. (2023). ***Pengaruh latihan pushup dan latihan dumbbell terhadap pukulan Gyaku Tsuki Atlet Karate Shindoka Kota Pasuruan. Sport Science and Health***, 5(1), 89–97.
- medic therapeutics. (2021). ***Panduan Pengguna Set Band Resistensi MEDIC. Manual+***. <https://manuals.plus/id/medic/resistance-bands-set-manual>
- Prihastono, A. (1994). ***Pembinaan Kondisi Fisik Karate: Optimalisasi Kondisi Fisik Atlet Menuju Puncak Prestasi***. Aneka
- Purba, P. H. (2016a). ***Meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam melakukan tendangan Maegery pada beladiri Karate. Jurnal Ilmu Keolahragaan***, 15(1), 57.
- Purba, P. H. (2016b). ***Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate Sma Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. Wahana Didaktika***, 14(3), 1–17.
- Ramadoan, N., Suisworo, D., & Jauhari, I. (2019). ***Strategi Berpikir Hipotetikal Deduktif Dengan Phet Simulations Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Pada Pembelajaran Fisika Materi Usaha dan Energi Kelas X SMA. Prosiding SNFA (Seminar Nasional Fisika Dan Aplikasinya)***, 3, 206. <https://doi.org/10.20961/prosidingsnfa.v3i0.28548>
- Sudjana, N., & Ibrahim, I. (2015). ***Penelitian dan Penilaian Pendidikan***. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono, D. (2015). ***Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D***.
- Suharno, H. . (2016). ***Ilmu Kepelatihan Olahraga***. Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Sugiyono. (2019). ***Metode Penelitian Kuantatif, Kualitatif, dan R&D***. Alfabeta,-CV.
- Winarno. (2011). ***Metode Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani***. Universitas Negeri Malang.
- Yapici-Oksuzoglu, A. (2020). ***The effects of theraband training on respiratory parameters, upper extremity muscle strength and swimming performance. Pedagogy of Physical Culture and Sports***, 24(6), 316–322.
- Zebua, K. (2021). ***Analisis teknik pertandingan kumite dalam olahraga beladiri karate***.