

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Ahmad Yanuar Syauki, Bambang Yunanto, & Siti Maesaroh. (2021). *Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate*. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.270>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.
- Cahyadi, universitas buddhi dharma. (2022). *Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Baja Ringan Di Pt Arthanindo Cemerlang*. *Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 1, 60–73.
- Danardono. (2016). *Sejarah, Etika dan Filosofi Seni Beladiri Karate*. Artikel E-Staff FIK UNY, 2, 1–23. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300166/pendidikan/Sejarah,+Etika+dan+Filosofi+Karate.pdf>
- Datuela, A. Y., Hadjarati, H., & Liputo, N. (2020). *Latihan Heavy Bag Thrust Terhadap Tolak Peluru*. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(1), 28–32. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i1.4645>
- Fajar Ramadhan, Z. (2023). *Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1Kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung*. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1.2135>
- Handoko, A. (2021). Jurnal Pion. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- Hariyanto, E., & Cahyaningsih, D. F. (2022). *Pengembangan Bahan Latihan Teknik Dasar Karate Menggunakan Media Audio Visual Untuk Karateka Pemula*. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.17977/um040v6i1p9-17>
- 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>

- Mahfud, I., Asri, N., & Adytia, M. Y. (2022). **Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Power Pukulan Hook dalam Bela Diri Tinju.** *Sport Science and Education Journal*, 4(1), 1–5. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/download/2313/1096>
- 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.
- Puamalo, N., Jumareng, H., & Samura, L. O. (2021). **Hubungan Power otot lengan dengan kemampuan kanter pukulan kizami tsuki pada olahraga karate club uho.** 2(3), 172–181.
- Purba, P. H. (2015). **Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Beladiri Karate.** *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 38–44. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6115>
- Purba, P. H. (2016a). **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), 1–11. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6122>
- 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.
- Rohmah, M. qutoriki. (2018). **Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya.** *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–16. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26211>
- Widiyanto, A. F. B. dan. (2015). **Perbedaan Sudut Tolakan Terhadap Nilai Power Tungkai.** *Medikora*, XIII(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4589>
- Yasir, A., Rahmah, S. A., & Antares, J. (2021). **Pemanfaatan Video Pembelajaran Karate INKANAS Menggunakan Aplikasi Adobe Premier Pro 2019.** *Jurnal SAINTIKOM (Jurnal Sains Manajemen Informatika Dan Komputer)*, 20(2), 105. <https://doi.org/10.53513/jis.v20i2.3866>