

DAFTAR PUSTAKA

- Albab, A. U. (2013). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Olahraga Karate (Teknik Dasar) Dengan Bermain "Move Colour" Pada Siswa Kelas VIII G SMP Negeri 1 Kota Semarang Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Alif, M. N. (2020). *Pembelajaran Beladiri Karate*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Azis, B. S. (2018). *Pengembangan Buku Panduan Teknik Dasar (Kihon, Kata, Kumite) Untuk Perguruan Karate Gokasi*, Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Baechle, T. R. and Earle, R. W. (2014). *Weight Training Steps to Success*. United States: Human Kinetics.
- Barani, M. G. (2021). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan Lurus Atlet Pencak Silat Kategori Tanding* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Bimantara, Y., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press Dan Resistance Band Lying Leg Press Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Bompa, T.O. & Buzzichelli (2015). *Periodization Training for Sport*. Australia: Human Kinetics
- Brown, L. E. (2015). *Training for Speed, Agility, & Quickness*. Sheridan Books. California State University
- Chabene, H. (2015). *Karate Kumite: How To Optimize Performance*. Foster City: OMICS Group
- Dolati, M. (2017). *The Effect of Period of TRX Training on Lipid Profile and Body Composition in Over Weight Wiman*. Iran: Scientific and Academy Publications.
- Dwiyogo, W. D. (2019). *Olahragawan Berprestasi Internasional Cabang Olahraga Karate*. Malang: Wineka Media

- Fajar, R. N. (2021). *Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen Dilakukan Di Perguruan Pencak Silat Haur Kuning)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Fenanlampir, A. (2021). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing
- Harsono. (2017). *Kepeleatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hasyim & Saharullah (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Makasar: UNM
- Ismayawati. (2016). *Pengaruh latihan resistance band terhadap keterampilan smash permainan bola voli ditinjau dari tinggi badan*. Kediri: Program Pascasarjana Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia UN PGRI Kediri
- Kholis, M. N. (2016) Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentu Moralitas Bangsa. *Jurnal Sportif*, Vol. 2(2). 82-89.
- Khotari. (2014). *Research Methodology: Methods & Techniques*. New Delhi: New Age International (P) Ltd., Publishers.
- Mantiri, S. W. (2015) *Dsar Karate/Kihon Latihan Dasar Karate* <http://www.shotokan.id> Diakses Hari Jumat Tanggal 24 April 2023. jam 9:34
- Manullang, J. G. & Sulaiman, S. (2014). Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed. *Journal Of Physical Education And Sports*, 3(2).
- Muzamil, A. (2015). *Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan*, (Skripsi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Walisongo,
- Mylsidayu, A. & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nakayama. (2013). *Best Karate Fundamental*. New York. Kodansha America
- Pranata, L. D., Yarmani, Y., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 51-56.
- Putro, W. A. S. dkk (2022). *Buku Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Deepublish

- Retnosari, J. (2021). *Karate: Teknik Pertandingan Dan Alirannya*. diakses (https://www.academia.edu/43438141/tugas_makalah_karate), Pada Tanggal 4 Desember 2022, 13.23.
- Romadhon. (2017). *Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet ukm taekwondo UNY*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sagitarus. (2013). Efektifitas teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*. Vol. 5(1). 63-70.
- Saputra, S. A. (2016). Pengaruh Latihan Karet Dan Latihan Beban Terhadap Peningkatan Power Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Karateka Dojo SMP N 2. Pemalang. Skripsi. *Repository.UPI.edu*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sari, P. S. (2020) Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi Covid19”, *Jurnal Altius*, Vol.9, No. 2, 2020, h.20.
- Simplify, Fit. (2017). *The Resistance Tube Band Fitness Solution*. Fit Simplify
- Subekti F. N. (2018). *Performa Kemampuan Fisik, Teknik Dan Mental Karateka Nasional Indonesia*. Diseratsi. Semarang: Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNES
- Sudjana, N. (2013). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulistiyo, H. (2013). *Sejarah Karate Shotokan dan Inkai Institut Karate-Do Indonesia*, Jakarta: Pensil-324.
- Utama, P. A. S. & Wicaksana A. A. dkk. (2021). Hubungan Daya Ledak Lengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Karate di Denpasar. *Jurnal Mifi*, Vol. 6(3). 53-61
- Zebua, K. & Siahaan, D. (2021). Analisis Teknik Pertandingan Kumite Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal Prestasi* Vol. 5(2). 70-78