

DAFTAR PUSTAKA

- Albab, Ahmad Ulil. (2012). *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, Muhammad Nur (2020). *Pembelajaran Beladiri Karate*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Azis, Bagus Syaifullah. (2018). *Pengembangan Buku Panduan Teknik Dasar (Kihon, Kata, Kumite) Untuk Perguruan Karate Gokasi*, Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Brittenham, Greg. (2006). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket (alih bahasa: Bagus Pribadi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Halim, Nur ichsan. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit UNM. Makassar.
- Hanafi, Moh dkk. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Harsono. (2015). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Ismaryati. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Kadir, S., & Haryanto, A. I. (2021). Development of the Gyaku Tsuki and Mawashi Geri Speed Test. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, vol.13 (2). 50-58
- Kholis, Moh. Nur. (2016) Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentu Moralitas Bangsa. *Jurnal Sportif*, Vol. 2(2). 82-89.
- Manullang, Jujur Gunawan & Soegiyanto, Sulaiman (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*. Vol 3(2).
- Mukholid Agus. (2007). *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Gramedia

- Muzamil, Ahmad (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,
- Nakayama. (2013). *Best Karate Fundamental*. New York. Kodansha America
- Nazir, Moh. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nugrahaeni, Ardhini, (2020). *Pengantar Anatomi Fisiologi Manusia*. Jakarta: Healthy
- Ompi, S. (2010). Berlatih Melatih Cabang Olahraga Karate di SMP Negeri 3 Tataaran *Jurnal Health & Sport*, Vol. 1(1). 47-54
- PB. FORKI (2012). Peraturan Pertandingan Karate. Jakarta: PB PORKI
- Purba, Hotliber (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* Vol. 13 (1) 23-33.
- Rainer Martens. (2004). *Successful Coaching*. Human Kinetics.
- Retnosari, Junita (2021). *Karate: Teknik Pertandingan Dan Alirannya*. diakses (https://www.academia.edu/43438141/tugas_makalah_karate), Pada Tanggal 4 Desember 2022, 13.23.
- Sagitarius, Witri Fandayani. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan Terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol. 11(1). 22-23.
- Sagitarius. (2019). Efektifitas teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. Vol. 5(1). 63-70.
- Sajoto, Mochammad. (2003). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara prize
- Santos, Maria Herlinda Dos; Bolkia, Hasnah h & Santos, Hezron Alhim Dos (2018) Kontribusi daya Ledak Lengan, Koordinasimata-Tangan Terhadap kecepatan Pukulangyaku Tsuki. *Journal of Sport and Physical Education* Vol. 1(1).

- Saputra, Sova Azmi. (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, Puput Sekar. (2020) Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi Covid19”, *Jurnal Altius*, Vol.9, No. 2, 2020, h.20.
- Subekti Fransiskus Nurseto (2018). *Performa Kemampuan Fisik, Teknik Dan Mental Karateka Nasional Indonesia*. Diseratsi. Semarang: Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNES
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukadiyanto, (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK, UNY.
- Sulistiyo, Hermawan. (2013). *Sejarah Karate Shotokan dan Inikai Institut Karate-Do Indonesia*, Jakarta: Pensil-324.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Utama, Putu Adhika Satria & Wicaksana Aji Amertha dkk., (2021). Hubungan Daya Ledak Lengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Karate di Denpasar. *Jurnal Mifi*, Vol. 6(3). 53-61
- Wahid, .Abdul. (2007). *Shotokan, Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karatedo di Dunia*. Jakarta: PT. Grafind Persada.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya