

DAFTAR RUJUKAN

- (Kurnia et al., 2022)
- Achika, F. (2019). (2019). Aliran Karate Jepang Di Indonesia. *Universitas Darma Persada.*, 3(021), 8649057.
- Ahmad Yanuar Syaui, 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>
- Alan Hendrawan, A. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Bandage Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Putri Kelas Kumite Dojo Jagabaya Raharja.*
- Amansyah. (2019). DASAR DASAR LATIHAN DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7.
- Andibowo, T., Santosa, T., Sulistyono, J., Supriyoko, A., & Budiyono, K. (2022). Pelatihan Fisik Dan Teknik Cabang Olahraga Karate Inkai Wonogiri. *Proficio*, 3(1), 23–28. <https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1778>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
<https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Candra, J. (2021). Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silatbagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 116618.
- Candra, J., Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2017). *Atlet Ukm Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.* 142–151.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Faizal Chan*, 1(1), 1–8.
<https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Denatara, E. T., Prawira, A. Y., Wahyu, A. P., & ... (2023). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Menggunakan Metode RICE Dan Sport Massage Pada

- Atlet Dan Pelatih PB Jaya Raya Metland. *Jurnal Dorkes ...*, 01, 27–32.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/dorkes/article/view/10052%0Ahttps://journal.unsika.ac.id/index.php/dorkes/article/download/10052/4181>
- Dharani, S., Wiriawan, O., & Mintarto, E. (2020). Pengaruh Latihan Pylometric terhadap Performa Olahraga: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 182–189. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i2.1405>
- Dr. Bafirman HB, M.Kes., A. (2019). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK*.
- Eskar Tri Denatara, F. ‘Ala. (2023). *Pengaruh Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Di SSB Medan Satria U-16 The Influence of Speed and Agility On Dribbling Skills at SSB Medan Satria U-16*. 7(2), 85–91.
- Faridatul, A. (2022). Atlet Perguruan Pencak Silat Reti Ati Bekasi. *PENINGKATAN FLEKSIBILITAS MELALUI METODE PNF PADA ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT RETI ATI BEKASI*, 2, 134–141.
- Fischer, B., & Hartwich, C. (2020). Fabiana. *Hagers Handbuch Der Pharmaceutischen Praxis*, 1076–1076. https://doi.org/10.1007/978-3-642-47350-0_391
- Fyea Mardiana. (2019). *PENGARUH METODE LATIHAN SASARAN TETAP, SASARAN BERUBAH, DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS FLOAT PADA PESERTA*. 160.
- Hidayat, T., Saichudin, & Kinanti, R. G. (2018). Pengaruh latihan plyometric depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada pemain ekstrakurikuler bolavoli smk teknologi nasional malang. *Jurnal Sport Scienc*, 7(2), 120–128.
- Indrayana, B., & Dasar, S. (2019). Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xi Sma Xaverius Ii Kota Jambi. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 19.
<https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13445>
- Isma, T. (2021). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Side Hop dan Barrier Hops Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan*

Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11-13 Tahun SSB Zettle Meyer Karanganyar Tahun 2020 The Difference In The Effect of Side Hop and Barri. 7(1), 1–12.

J Tubagus. (2019). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate Dojo Inkai Kantor Camat Mandau Kabupaten Bengkalis.*

Jujur Gunawan Manullang. (2018). *HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA KOHAI DOJO WADOKAI ILIR BARAT 1 KOTA PALEMBANG. 5(April 2018), 77–86.*

<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/805/750>

Kurnia, M. J., Candra, J., Pasaribu, A. M. N., Prawira, A. Y., & A'la, F. (2022). Peningkatan Fleksibilitas Melalui Metode Pnf Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Reti Ati Bekasi. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(2), 134–141. <https://doi.org/10.35706/joker.v2i2.7038>

Kurniawan, F. (2021). Analisis Perkembangan Makna KARATE- GOI ”(空手語 彙). *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 1–11.

Kusuma, H., Kristiyanto, A., & Kiyatno. (2016). Hubungan motivasi, tinggi badan dan power otot tungkai terhadap keterampilan bolabasket. *Jurnal Media Ilmi Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 48–53.

<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/8744/6703>

Matin, A. A., Nurudin, A. A., & Maulana, F. (2018). Hubungan Antara Fleksibilitas Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Sepak Takraw Di SMP Negeri 5 Kota Sukabumi Tahun 2017/2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 116–122.

Niland, N., Pearce, A. P., Naumann, D. N., O'Reilly, D., Series, P. B., Sataloff, R. T., Johns, M. M., Kost, K. M., Orsini, R. J., Medicine, T., Kalkman, J. P., Sataloff, R. T., Johns, M. M., Kost, K. M., Maiti, Bidinger, Assistance, H., Mitigate, T. O., Eroukhanoff, C., & Licina, D. (2021). KONTRIBUSI

POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS DALAM OLAHRAGA PENCAK SILAT. *Global Health*, 167(1), 1–5. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>

Nur Ahmad. (2022). *PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP AEROBIK SISTEM DAN STAMINA PADA PEMAIN SEPAKBOLA USIA 13 TAHUN SSB JELI PUTRA*.

Oktasari, R., Sitepu, A., Nurseto, F., & Tarigan, H. (2018). *PENGARUH POWER TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP HASIL TENDANGAN MAWASHI GERI PELAJAR EKSTRAKURIKULER KARATE SMA NEGERI 2 KALIANDA*.

Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.

Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12006

PRANATA, K. (2016). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul Dan Keseimbangan Terhadap Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri. *Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan Pinggul, Keseimbangan Terhadap Daya Ledak, III*(ISSN 2355-0058), 59–70.

Pujiarti, S. A. (2015). Pengaruh Latihan Hurdle Hops Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pesilat Remaja. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(20), 25–26.

Purba, P. H. (2015). *PEMBELAJARAN KIHON DALAM OLAHRAGA BELADIRI KARATE*. 14, 57–64.

Purba, P. H. (2016). 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.

- Purba, P. H. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6492>
- Purwanto, S. (2016). *No Titl.* 1–23.
- Qorry Armen Gemael dan Febi Kurniawan. (2020). COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- RioPrima, P., & Sazeli Rifki, D. (2019). Otot Tungkai Atlet Karate Dojo Pdam Kota Padang. 205-218, 2, 205–218. stamina.ppj.unp.ac.id
- Santoso, D. A. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Kejaora*, 1(2), 44–50.
- SETYAJI, A. C. (2019). LATIHAN PENDEKATAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN KAKI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG. 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Setyawan, A. D., & Yunus, M. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain Ps Um. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 10. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p10-20>
- Sugiyono. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok. *Jisip*, 7(2), 77. www.publikasi.unitri.ac.id
- Tifali, U. R., & Padli. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 565–575. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/535>

- Tisna MS, G. D. (2017). Profil Antropomerik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter. *Penjakora*, 4(2), 46–57.
- Utanti, R. M. D., Apriyanto, T., & Dlis, F. (2017). Hubungan Disiplin Dan Motivasi Terhadap Hasil Latihan Beladiri Karate Pada Anak Usia 7-9 Tahun Dojo Kka (Karate Kidâ€™S Academy) Depok. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 44–58. <https://doi.org/10.21009/jsce.01104>
- Wirendi Abdussama, Hasrat Aimang, A. B. (2021). *HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KECEPATAN DENGAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KARATE KARATE KABUPATEN BANGGAI*. 3, 82–88.
- Yatno. (2019). Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Terhadap Lari 100 Meter. *Unnes*, 97.
- YUSUF, M. (2021). PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI SENI BELADIRI KARATE PADA DOJO BSM BANDA ACEH. *PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI SENI BELADIRI KARATE PADA DOJO BSM BANDA ACEH*, 14(1), 1–13.
- Zulbahri Arrahman. (2017). PENGARUH LATIHAN DEPTH JUMP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(2), 1689–1699. <https://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance Notebook 2.6 Smoke.pdf>
- Zulkifli, A. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Tendangan Kansetsu Geri Dalam Beladiri Karate Gojukai Cabang Kabupaten Soppeng. *Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan (UNM). Makassar*.