

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi N, R, Yuliandra, R. Gumantan, A. & Mahfud, I. (2021). "Pengaruh Latihan Leg Press Dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli" . *Jendela Olahraga*. 06(02). 40-49.
- Anse, A. (2017). "Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 16(1). 47-56.
- Bompa, Tudor O. (2012). *Power Training for Sport*. Canada: Mosaic Press.
- Candrawati, S., Signa, N., Nanang, M., Eva, P., Cahya, M., & Safira, S. (2017). *The Relationship of ACTN3 Gene Polymorphisms with Agility, Explosive Power and Speed*. 29 (4), 329-334.
- Danardono. (2006). *Sejarah, Etika, dan Filososfi Karate*. Artikel e-staff FIK UNY.
- Dwi, P. L., Yarmani., & Sugihartono, T. (2019). "Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 3(1). 51-55.
- Fajar, M. (2017). "*Belajar Karate*". Alfabeta : Bandung. Hal.36
- Fajar, S. R., & Siahaan, D. (2020). "Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate". 4(2). 49-54.
- Fandayani, W. & Sagitarius. (2019). "Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate". *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 11(1). 21-28.
- Faris, A, M. & Eko, W, M. (2020). "Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14". *Sport Science and Health*. 2(1). 12-22.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset. Hal.45
- Fendrian, F. (2016). "Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingankumite Cabang Olahraga Karate". *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 4(2). 35-36.
- Giam, 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*, Jakarta: Bina Putra Aksara. Hal.57
- Gunawan, M.J. (2016). "Hubungan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan *Mawashi Gery Chudan* Pada Karateka Dojo *Capital Karate Club*". *Wahana Didaktika*. 14(1) 108-120.

- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). "Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic". *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1103>
- Marsheilla, A. R., Suranto, S. & Nurseto, F. (2013). "Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat". *JUPE*. 1(1). 32-35.
- Maulana, A., & Riski, A. W. (2018). "Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018". *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*. 5(2). 142-146.
- Nurrochmah, S. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang. Hal.78.
- Nursamedy, A., Pramono, H. dan Sulaiman. (2020). Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Dan Kelenturan Otot Kaki Terhadap Tendangan *Mawashi Geri* Di Club Karate Bukit Sejahtera Palembang. *Journal of Physical Education and Sport*. 9(1). 15-19.
- Nursamedy, A. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Dan Kelenturan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Mawashi-Geri Jodan Pada Club Karate Bukit Sejahtera Palembang*. Disertasi Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang: diterbitkan.
- PB FORKI, (2012), *Sejarah dan Organisasi Karate*, Jakarta:Cemerlang.
- Purba, PH. (2015) .Pembelajaran Kihon dalam Olahraga Beladiri Karate. *EJournal Fakultas IlmuKeolahragaan.UNIMED*,14(2),58-64
.https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6115.
- Rajidin & Amrullah. R. (2018). "Perbandingan Latihan Menendang Menggunakan Alat Pemberat Kaki (*Ankle Weight*) Dan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri*". *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7(1). 69-70.
- Sagitarius. (2013). "Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate". *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 5(1). 64-75.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RND*. Bandung: Alfabeta.
- Yanuar, S. A., Yunanto, B. & Maesaroh, S. (2021). "Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate". *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*. 6(2). 61-75.