

Daftar pustaka

- adhi, B. P., & Soenyoto, T. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai*.
- Akbar, I., Indrayana, B., & Hasibuan, Mhd. U. Z. (2022). Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 59–65. <https://doi.org/10.22437/Csp.V11i2.17425>
- Alhinduan, M. H., Simanjuntak, V., & Hidasari, F. P. (N.D.). *Pengaruh Latihan Menggunakan Media Kursi Terhadap Tendangan Mawashi Geri Beladiri Karate*.
- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Inkai Wonogiri. *Proficio*, 2(01), 23–29. <https://doi.org/10.36728/Jpf.V2i01.1306>
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 380. <https://doi.org/10.30597/Mkmi.V13i4.3160>
- Asnaldi, Arie. (2015). *Analisis Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Karate*. 24. <http://repository.unp.ac.id/16173/1/Sport-29.pdf>.
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, Dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54. https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V4i1.12004
- Fajar Ramadhan, Z. (2023a). 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>

- Fajar Ramadhan, Z. (2023b). 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>
- Givari, S. A., Ghani, M. A., & Parlindungan, D. P. (2023). *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Pukulan Jarak Jauh Dalam Permainan Woodball Pada Atlet Pamulang Woodball Club Junior Putra Tangerang Selatan*. 2(1).
- Haqiyah, A., & Abidin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Self Talk Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 12–22. <https://doi.org/10.33558/motion.V11i1.2053>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.V3i1.72>
- Heryadi, A. D. (2020). Penerapan Metode Circuit Training Pada Materi Lari, Lempar Dan Lompat Di Kelas V Sdn 2 Cangkoak. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(1), 34–40. <https://doi.org/10.31949/educatio.V6i1.206>
- Hidayat, T., & Herdyanto, Y. (N.D.). *Pengaruh Latihan Barbell Curl Dan Shoulder Press Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan*.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2022). Pengaruh Pelatihan *Dumbbell* Curl Dan Shoulder Press Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan Pkm Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 160–164. <https://doi.org/10.54371/ainj.V3i3.168>
- Hudain, M. A., & Ishak, M. (2020). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan.

Sportive: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation, 4(1), 46.
<https://doi.org/10.26858/Sportive.V4i1.17175>

Johan, Mhd., Evyanto, W., Rudianto, G., Satria, R., Mubarak, Z. H., & Oktavia, Y. (2023). Teknik Bertutur Dalam Menyampaikan Pesan Pada Latihan Kihon Karate Di Dojo Raudhatul Jannah. *Puan Indonesia*, 4(2), 233–240.
<https://doi.org/10.37296/Jpi.V4i2.128>

Karim, A., Syafruddin, M. A., & Asri, A. (2021). Survei Kekuatan Otot Tungkai Dan Kemampuan Menendang Bola Permainan Sepakbola Smp Negeri 24 Makassar. *Sportify Journal*, 1(2), 66–73.
<https://doi.org/10.36312/Sfj.V1i2.1>

Khoirul, I., & Setiawan, I. (2022). Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat Smp Kota Semarang. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 3(2), 461–468.
<https://doi.org/10.15294/Inapes.V3i2.59122>

Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Smash Backcourt Atlet Bola Voli Yuniior Putra. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 122. <https://doi.org/10.21831/Jk.V4i2.10890>

Latuheru, M. E. (N.D.). *Pengaruh Latihan Push Up Dan Beban Dumbell Ditinjau Konsentrasi Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinju Amatir Pplp Provinsi Maluku*.

Latuheru, M. E., Lolangluan, W. A., & Wattimury, H. (2021). Perbandingan Latihan Push Up Dan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlit Tinju Amatir Sasana Lipang Bajeng Kabupaten Takalar. *Mangturebe: Journal Physical Education, Health And Recreation*, 2(1), 26–36.
<https://doi.org/10.30598/Mangturebevol2no1page26-36>

Limbong, D. C., Gustiawati, R., & Effendi, R. (N.D.). *Modifikasi Alat Mannaquen Terhadap Keterampilan Mawashi Geri Pada Peserta Ekstrakurikuler Karate Sma Negeri 1 Cibitung*.

- Marmujiono, S. P. (2014). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemiskinan Dan Strategi Pengentasan Kemiskinan Di Kab. Brebes Tahun 2009-201*.
- Matutu, O. N., Or, S., Pd, M., Fahrizal, D., & Pd, M. (N.D.). *Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Inkado Di Ranting Kota Makassar*.
- Maulana, M. A., Setiawan, M. I., Praja, H. N., & Sundari, S. (2024). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Menggunakan *Resistance band* Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Cirebon. *Indonesian Journal Of Physical Education And Sport Science*, 4(3), 231–245. <https://doi.org/10.52188/Ijpess.V4i3.764>
- Muis 2016, J. (N.D.). *Interaksi Metode Latihan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth*.
- Nebahatqoru, M., Sagitarius, S., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Enam Minggu Latihan *Resistance band* Untuk Meningkatkan Power Tendangan Atlet Taekwondo Poomsae. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 215. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V20i3.10756>
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97–108. <https://doi.org/10.22437/Csp.V11i2.19658>
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (N.D.). *Universitas Teknokrat Indonesia Indonesia Sport Science And Education Journal*.
- Prabowo, L. A., Setyawan, D. A., & Ratimiasih, Y. (2021). Meningkatkan Kemampuan Pukulan Chudan Tsuki Dengan Menggunakan Metode Latihan Pull Up Pada Dojo Karate Club Kajen Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.23887/Jjp.V8i1.33741>

- Purba, P. H. (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*. 2(Vol. 2 No. 1 (2019): Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)), 1–19. <https://doi.org/10.31851/Hon.V2i1.2465>
- Putri, S. A. J., Fachrezzy, F., & Maslikah, U. (2024). Pengembangan Model Latihan Teknik Hakdari Soegi Pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabuw. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(5), 83–98. <https://doi.org/10.59059/Mutiara.V2i5.1609>
- Rahmat, Z., Irfandi, & Munzir. (2022). Pengaruh Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Ukm Muay Thai Unsyiah Banda Aceh. *Journal Coaching Education Sports*, 3(1), 97–104. <https://doi.org/10.31599/Jces.V3i1.848>
- Romiya Heliza, A. F. (2023). *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kekuatan Pukulan Oi-Tsuki Chudan Karate Dojo Sma Negeri 2 Kerinci (Inkanas)*. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.7581295>
- Septiwi, C. (N.D.). *Pengaruh Breathing Exercise Terhadap Level Fatigue Pasien Hemodialisis Di Rspad Gatot Subroto Jakarta*.
- Skripsi Dewangga Yudhistira_14602241005*. (N.D.).
- Triyogo, T. (2021). Pengaruh Push Up Dan Pull Up Terhadap Ketepatan Servis Bola Voli Siswa Putra Sma Negeri 1 Pulau Laut Tengah. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 223–234. <https://doi.org/10.33659/Cip.V9i2.206>
- Wahono, A., & Nasution, M. F. A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance band Terhadap Power Otot Tungkai Dan Hasil Shooting Ssb Psdms U-14. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 26. <https://doi.org/10.24114/Jp.V6i1.34144>

Yulianti, E. A., Setiawan, I., Pujiyanto, A., & Abdulaziz, M. F. (2024). Pengaruh Rubber Training Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Dan Kizami-Tsuki Di Sada Karate Dojo Kabupaten Kudus. *Physical Education And Sport*.