

## DAFTAR PUSTAKA

- Andibowo, T., & Haprabu, E. S. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan *Mae Geri* Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018). *Jurnal Ilmiah Spirit*, 18(2).
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 24(29), 13-28.
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 6. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Asnaldi, A., dkk. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Mae Geri* Chudan Karateka Putra Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman. *Jurnal Performa*, 4(2), 71-76.
- Badriah, Dewi Lailatul. 2011. *Fisiologi Olahraga Edisi II*. Bandung: Multazam.
- Bafirman, B. (2008). Peranan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 10(15), 39-53.
- Darmalis. (2017). *Mengenal Karate Shotokan*. Uwais Inspirasi Indonesia. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=mn-BDgAAQBAJ>
- Hardani. dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group.
- Hardiyono, B., & Nurkadri, N. (2018). Efektifitas Model Latihan Keseimbangan Badgan dan Model Latihan Keseimbangan Konvensional Terhadap Hasil Pemanjatan Pada Olahraga Panjat Dinding Untuk Pemanjat pemula. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 34-38.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senarai Pustaka
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (Latifah Pipih (ed.)). Bandung: Remaja RosdaKarya

- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga, 1*(1).
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Isram, I. (2017). Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 2 Salawati. *Jurnal Pendidikan, 5*(1), 42-48.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri, 1*(1), 1-14.
- Mackenzie, B. (2000). Standing Long Jump Test. Diambil 29 Mei 2020, dari <https://www.brianmac.co.uk/stndjump.htm>
- Manullang, J. G. (2019). Hubungan Keseimbangan Statis dengan Hasil Tendangan *Mae Geri* pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate di SMA Xaverius 3 Palembang. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS) 2*(1), 1101-1108
- Media Pusindo. 2008. *Buku Pintar Karate*.
- Muladi, A., & Kushartanti, B. W. (2018). Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Peningkatan Kekuatan Togok dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *MEDIKORA, 17*(1).
- Nakayama, M. (1981). *Best Karate: Jitte, Hangetsu, Empi* (Vol. 7). Koda
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistik dalam Penjas: Aplikasi Praktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Oktavian, I. D., & Syaifullah, R. (2022). Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis dengan Ketepatan Tendangan *Mae Geri* (Study Korelasional Atlet Perempuan FORKI Kabupaten Wonogiri). In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya 1*(1) 8-14.
- O'Sullivan, S. B., dkk. (1981). *Physical Rehabilitation: Evaluation and Treatment Procedures*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Oxendine, J. B. (1968). *Psychology of Motor Learning*. New Jersey, USA: Pentice Hall.

- Perry, P. (2000). *Bebas Cedera Karate*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Purba, P. H. (2015). *Pembelajaran Kihon dalam Olahraga Beladiri Karate*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 57–64.
- Purba, P. H. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa dalam Melakukan Tendangan *Mae Geri* Bela diri Karate Melalui Teknik Fading pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 56-66.
- Rajagukguk, B. P., & Putra, A. J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 154-165.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Jakarta: Cipta Media Nusantara.
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi terhadap ketepatan shooting futsal. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 117-126.
- Saleh, Moch. (1993). *Bela Diri*. Jakarta: Cv. Gembira
- Sampe, M. I. (2018). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan terhadap Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Inkanas UNM (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek terhadap DayaLedak (*Power*) Otot Tungkai. *Jurnal kesehatan olahraga*, 3(1), 158-164.
- Schell, J., & Leelarthae-pin, B. (1994). *Physical Fitness Assessment in Exercise and Sports Science* (2 ed.). Matraville: Leelar Biomedisience Services.
- Setiadi. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sepriadi, S. (2018). Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 31-39.
- Simbolon, Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karate*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Singgih, A. R. (2018). Evaluasi Ketepatan Tendangan Mae-Geri (Tendangan Depan) Terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).

- Suardhana (2006). *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. IKIP Negeri Singaraja.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujoto, J. B. (1996). *Teknik-teknik karate*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Sukendro, S., & Indrayana, B. (2018). *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jambi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Jambi.
- Surahman. (2020). *Metode Penelitian*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syahputra, Y. (2015). *Kontribusi Panjang Tungkai dan Fleksibilitas Sendi Panggul terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri dalam Karate (Studi Deskriptif pada Atlet Karate Pelatda Inkanas Jawa Barat)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Bela diri*. Bogor: Ilmu Cemerlang Group.
- Taher, A. (2013). *Metode Penelitian Sosial*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Tanjung, A. L. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound dan Alternate Leg Bound terhadap *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Pada Karateka Putra Lemkari Dojo Bima Sakti Binjai. *Jurnal Pedagogik Olahraga* 1(1), 58-65.
- Wahid, A. (2007). *Shotokan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wanda, D. P., Nurseto, F., & Husin, S. (2018). Kontribusi *Power* Tungkai dan Kecepatan Reaksi terhadap Tendangan *Mae Geri* pada Atlet Karate Putri. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 14(2), 178-194.
- Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1).

Yulmiando, R. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Smp Negeri 1 Tembilahan. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(2), 156-170.