

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, A. A. (2006). Problematika penentuan sampel dalam penelitian bidang perumahan dan permukiman. *DIMENSI: Journal of Architecture and Built Environment*, 34(2), 138–146.
- Abdul, Wahid. 2012. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Achika, F. (2019). *ALIRAN KARATE JEPANG DI INDONESIA*. Universitas Darma Persada.
- Aji, Sukma . 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serabi Semesta distribusi.
- ANANDA, A. D. W. I., Ilham, I., Rasyono, R., & Ali, M. (2020). *PENGARUH LUNGES SIDE KICK EXERCISE TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI GERI ATLET KUMITE KARATE DOJO SMA NEGERI 12 MERANGIN*. UNIVERSITAS JAMBI.
- Apta & Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung Alfabeta
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bulan, I. (2015). *Transformasi Kuttau Lampung Dari Beladiri Menjadi Seni Pertunjukan Tari Pedang*. Universitas Gadjah Mada.
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emantara Atlet Cabang Olahraga Permaianan, Akurasi Dan Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1–6.
- Dowatzky, J.N. *Motor Learning Princile and Practices* : The University Of Toledo. Burgesa Publishing Compeny. Munneapolis. Minnesota.
- Ekskul karate 2022. Internet : <https://pinterin.net/ekskul-karate/15>
- Funakoshi, Gichin. 1981. *Karate-Do: My Way Of Life*. Kodansha: Tokyo.
- Harsono. 2015. *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: UPI, Latihan Kondisi Fisik. Bandung: UPI.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam*

- coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.
- <https://widyasari-press.com/praktik-padat-dan-praktik-terdistribusi-dalam-belajar-gerak>
- Ishak, Darwis. 2006. *Bela Diri Untuk Semua Umur*, Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Islamia, N. A. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Latihan Siap (Drill) Terhadap Perilaku Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Beladiri UKM Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- Jaedun, A. (2011). Metodologi penelitian eksperimen. *Fakultas Teknik UNY*, 12.
- JALDEZ, D. (2020). *PERBANDINGAN PENGARUH METODE PRAKTEK PADAT DENGAN METODE PRAKTEK DISTRIBUSI TETAP TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA (Eksperimen pada SSB DK Private U-19 Kota Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.
- Kanazawa. H. Kanazawa karate. 1981, California : Dragon Books.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Kurniawan, F. (n.d.). *ANALISIS PERKEMBANGAN MAKNA “KARATE-GOI”(空手語彙)*.
- Kusnadi, Nanang Dan Herdi Hartadji. (2014) *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Siliwangi.
- Marwan, Iis, 2009, "Pengaruh Metode Latihan Distribusi, Latihan Padat, dan Motivasi Berprestasi terhadap keterampilan Bola Voli". *Forum Kependidikan*. Vol 28 No 2. (online).
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar: Bandung*. Alfabeta Bandung.
- Narlan, Abdul dan Dicky Tri Junior. (2018). *Statistika Dalam Penjas*, Tasikmalaya : PENJAS FKIP UNSIL
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Jurnal Raudhah*, 5(2).
- Neila dkk, 2011. *Jurnal Pengembangan Teknik Media “ Relaksasi “*.Vol. 1, No. 2, Agustus 2011, hlm 1-14
- Pratomo, B. A. (2013). *KARATE-DO*.
- Purba, P. H. (2015). Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal*

- Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 57–64.
- RAFSANJANI, A. (2019). *PERBANDINGAN PENGARUH METODE PRAKTEK DISTRIBUSI MENINGKAT DENGAN METODE PRAKTEK DISTRIBUSI MENURUN TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs. Al-Hajar Tanjungwangi Kabupaten Subang Tah. Universitas Siliwangi.*
- Ramlan, (2020). *Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Daya Ledak Tendangan Mae Geri.* Universitas Negeri Medan.
- Robertson, D. G. E., Fernando, C., Hart, M., & Beaulieu, F. (2002). Biomechanics of the karate front kick. *School of Human Mechanics, University of Ottawa, Ottawa, Canada.*
- Simbolon, Barmanhot. 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).
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 201, 274.
- Suhendro, Andi, dkk. 2001. *dasar-dasar kepelatihan.* jakarta: universitas terbuka.
- Sujoto, J.B. (1996). *Teknik Oyama Karate.* Jakarta: Gramedia.
- Sukintaka. 1979. *Permainan dan Metodik.* Jakarta: PT. Firman Resama.
- Supandi dan Seba. 1983. *teori belajar mengajar motorik.* Bandung. FPOK IKIP Bandung.
- Supriatna, E. (2019). Pengaruh Kelelahan Otot (Muscle Fatigue) terhadap Performa Tendangan Mae geri dalam Olahraga Karate. *JOSSAE (Journal of*

Sport Science and Education), 4(2), 74–78.

- Susiono, R. (2019). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 112–120.
- Tuttle, C. 1970. *Shotokan*. Tokyo, Japan: International Standard Book.
- Ulum, M. F. (2014). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahananaerobik Pada Pemain Hoki SMA Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1).
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).