

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous. (2014, 01 21). *Martial Arts*. Retrieved from Rahasia Pukulan Karate: <http://budimartialarts.blogspot.com/2014/01/rahasia-pukulan-karate.html>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arijal. (2020). *Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa*.
- Arts, M. (n.d.). Retrieved from Shuto Uke: <https://macam-macam-seni-bela-diri85.blogspot.com/p/tangkisan-shuto-uke.html>
- Barai, A. (2015, 5 14). *Karate Pedia*. Retrieved from Rahasia Mawashi Geri: <http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html>
- Danardono. (2020). SEJARAH, ETIKA DAN FILOSOFI SENI BELADIRI KARATE. 1-23.
- Fendrian, F. (2013). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Efektivitas Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1-12.
- Heliza, R., & Fetiloka, A. (2023). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kekuatan Pukulan Oi-Tsuki Chudan Karate Dojo SMA Negeri 2 Kerinci (Inkanas). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Januari, 2023(2)*, 501–507.
- 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>
- Irawan, F. A., & Sandiyudha, T. B. (2018). Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani. *Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani*, 8(1), 26–30.

- Karatesir. (2021, Maret). Retrieved from Kizami Tsuki:  
<https://www.instagram.com/p/CqCgHIAIdbh/>
- M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224–232.  
<https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>
- Muharram, N. A. (2020). *PARADIGMA PENDIDIKAN KRITIS DITINJAU DARI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID 19*.
- Muharram, N. A., & Putra, R. P. (2019). Pengembangan Buku Saku Mobile Learning Berbasis Android Tentang Signal-Signal Wasit Bolavoli Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, ISSN 2622-0156*, 1–6.
- Muharram, N. A., Suharjana, Irianto, D. P., Suherman, W. S., Raharjo, S., & Indarto, P. (2023). Development of Tenda Iot174 Volleyball Learning To Improve Cognitive Ability, Fighting Power and Sportivity on College Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 15–20.  
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.02>
- Nodokter. (2021, Maret 8). Retrieved from Kihon, Kata, Kumite, Beberapa Teknik Dasar Karate Penting: <https://nodokter.com/kihon-kata-kumite-beberapa-teknik-karate-penting-bagi-pemula>
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452.  
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Rahayu, R., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Karate Forki Kota Solok. *Jurnal Stamina*, 3(6), 452–464.

- Rahmaoktaviani, D., & Setiawan, I. (2020). Pengelolaan Bisnis Sanggar Senam Aerobik di Kabupaten Rembang. *Physical Education and Sport*, 1(2), 409–413.
- Repo Unpas. (2020). Penelitian. *Unpas*.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). 1. Jurnal Sportif--REO-- Hubungan Kebugaran dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif--REO-- Hubungan Kebugaran Dengan Kualitas Tidur*, 4, 7–19. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12498](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12498)
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa. (2014). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Syauqi. (2013, 12 25). *Kyokushin Pemula*. Retrieved from Tendangan Dasar Pada Kyokushin Karate: <http://kyokushinpemula.blogspot.com/2013/12/tendangan-dasar-pada-kyokushin-karate.html>
- Syauqi. (2014, 1 3). *Kyokushin Pemula*. Retrieved from Mae Geri Tendangan Tercepat Kyokushin: <http://kyokushinpemula.blogspot.com/2014/01/mae-geri-tendangan-tercepat-kyokushin.html>
- Sipit, A. (n.d.). *Karateka Inkanas*. Retrieved from Gerakan Dasar Karate: <https://ajisipit.wordpress.com/gerakan-dasar/>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Today, A. B. (2019, 5 6). Retrieved from Gyaku Tsuki: [karate/kixon-karate/udary-rukami-v-karate/gyaku-cuki-gyaku-tsuki.html](http://karate/kixon-karate/udary-rukami-v-karate/gyaku-cuki-gyaku-tsuki.html)
- Varella, I., Aprilia Y., Putri A., Manfia M., Agung B., Muharram N.,. (2024). Pengembangan Alata Bantu Push Up Board Sebagai Alternatif Latihan Otot

Bisep dan Trisep Brachii Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Pendidikan Kepeleatiahn Olahraga*, 1-7

Winarno. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*.

Yuda, A. (2021, 10 21). *Bola Com*. Retrieved from *Macam-Macam Teknik Dasar Seni Bela Diri Karate Beserta Penjelasannya*:  
<https://www.bola.com/ragam/read/4689524/macam-macam-teknik-dasar-seni-bela-diri-karate-beserta-penjasannya>