

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul. Wahid. (2007). *Shotokan*. Jakarta, Penerbit: PT Raja Grafindo Persada.
- Brown, H. G. 2001. *Teaching by peinciples: Interactive approach to language pedagogy*. New York: San Fransisco State University.
- Danardono, (2015). *Sejarah, Etika dan Filosofi Seni Beladiri Karate 1-23*
- Ferry Fendrian. (2013). *Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate*. Universitas Pendidikan Indonesia
- [Http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html](http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html)
- [Https://performbetter.co.uk/product/sit-and-reach-box/](https://performbetter.co.uk/product/sit-and-reach-box/)
- Irianto, a. (2007). *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Gramedia Indonesia
- Johansyah. (2018). *Pembinaan kebugaran jasmani dan pemulihan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Lutan, Rusli, dkk. 2007. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Manullang, J. G. (2017). *Hubungan kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan Mawashi Geri dalam olahraga beladiri Karate di sma fitra abdi palembang* . Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 2, Desember 2017 : 41-46 , 41.
- Nurul Ihsan, S. (20018). *Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat* . Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 8. Nomor 1. Edisi Juni 2018, 3.
- Purba, Pangondian Hotliber. (2018). *Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada Karateka perguruan wadokai dojo unimed*. Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 1, Juni 2017 : 11-16, 13.
- Roni Fajar Simbolon, D. S. (2 desember 2020). *Pengembangan instrumen tes kecepatan tendangan Mawashi Geri pada cabang olahraga Karate*. 51-51.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subardjah, H. (2012). *Latihan Fisik. Jurnal*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Sujoto, J.B. 2002. *Teknik Mawashi Geri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Syahputra, Y, (2015). Kontribusi Panjang Tungkai dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri dalam Karate. Universitas Pendidikan Indonesia

Tb. (2019). karate. *Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 2, Desember 2017 : 41-46* , 41.

Wilujeng, W.A. & Hartoto, S., 2013. *Hubungan Kecepatan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 01 (03)

