

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi, (2019). Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dan otot lengan pada karate, *Skripsi*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negeri Padang
- Balqis Khoirunnisa (2020). Pemetaan somatotyp karateka kota pontianak, *Jurnal Untan*. Vol. 03 No. 1 : Hal. 72 – 73
- Bambang Hermanto, (2016). Hubungan antara daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai, *Skripsi*. Pendidikan Olahraga Universitas Riau
- Dikdik Zahfar, dkk (2019). Pelatihan kondisi fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Widiastuti, (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Dwi Fitri, Syamsuramel, Reza Resah Pratama, (2018). Pengaruh latihan gerobak dorong terhadap hasil *power* otot lengan pada atlet karatee *dojo* KKI sumsel, *Skripsi*. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya.
- Fits. (2023). *Resistance band* 101: Manfaat dan cara penggunaan. <https://www.sfidnfits.com/resistance-band-101-manfaat-dan-cara-penggunaan> (Di akses pada 15 Desember 2022)
- Gede Hendri Ari Susila. (2018). Pengembangan model latihan permainan pertarungan (*kumite*) pada cabang olahraga karate. *Internasional Journal of Karate*. Vol. 06 No. 1: Hal. 7
- Ida Bagus Wiguna (2017). Latihan kondisi fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ilham Akbar, (2022). Pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan pukulan atlet karate junior kabupaten Sarolangun, *skripsi*. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi
- Jaka Aliy Farissya, (2015). Pengembangan media pembelajaran video tutorial teknik dasar (*kihon*) karate untuk siswa sekolah menengah pertama, *skripsi*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.

Kursniper. (2017). LTAD (Long Term Athlete Development) dan cedera pada Atlet usia dini (sebuah panduan untuk pelatih). <https://kursniper.wordpress.com/> (Di akses pada 16 Februari 2023)

Mukhsin, (2003). *Karate tradisional*. PT. Gramedia.

Mybest. (2022). 10 *Resistance band* terbaik. <https://my-best.id/27137> (Di akses pada 15 Desember 2022)

Rismelita Septursul Sinaga, Ipang Setiawan. (2022). *The effect of push up exercises and rubber springs on the speed of punching gyaku tsuki dojo BKC kelet Jepara regency. Indonesian journal for phsyscal education and sport*. Vol.03 No. 1 : Hal 9

Siti Hasnawati, (2021). Pengembangan panduan latihan *resistance band* dalam upaya peningkatan kekuatan cabang olahraga atletik, *skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. (2009). Model penelitian dan pengembangan (R&D) lima tahap (MANTAP). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung 2019.

Sukma Aji. (2016). Buku olahraga paling lengkap. Pamulang – Bambu Apus: PT Serambi Semesta Distribusi.

Tanri Rizky Djabar, (2014) Efektivitas *moving* Dan *blocking* terhadap keberhasilan serangan balasan pada pertandingan *kumite* cabang olahraga karate, *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

Tudor O Bomp. (2006).. *Periodization training for sports*. Unites States of America: Human Kinetics. *Periodization Training for Sports*.

Wahid, A. (2007). *Shotokan*. PT. Raja Grafindo Persada.

Wikipedia. (2016). *resistance band*. https://en.m.wikipedia.org/wiki/Resistance_band (Diakses pada 15 Desember 2022)