

DAFTAR PUSTAKA

- Adindra. 2016. “Kelentukan togok dan latihan kelincahan meningkatkan kemampuan *dribble* pada pemain hoki pemula”. *Journal of physical education and sports*, 5(1):47-52. Diperoleh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/13281/7274>(diunduh 11 Januari 2019).
- Ambarukmi, D. H. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Olahraga., Jakarta.
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. 2018. “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh”. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2):57-62. Diperoleh dari <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/download/17184/8606>(diunduh 22 Januari 2019).
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta
- . 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta
- Awaluddin. 2015. Pengaruh latihan beban *squat* terhadap *power* tendangan *mawashi-geri* pada atlet kempo aceh tahun 2015. *Jurnal pesona dasar Universitas Syiah Kuala*, 1(4); 1-6. (diunduh 19 Desember 2018).
- Bagia, I Made. 2017. “Pelatihan *mawashi geri jodan* sikap *kamae-te* dengan beban 0,5 kg di kaki dapat meningkatkan kecepatan tendangan pada pelatihan karate atlet SMP N 11 Denpasar”. *Journal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2); 2-7. Diperoleh dari <http://fpok.ikipgribali.ac.id/upload/jurnal/jurnal28.pdf> (diunduh 8 November 2018).
- C. Fernando., A. Vicente., J. Prudente et al. 2015. “Mawashi-gueri Analysis in Karate – The Anticipation Problem”. *International Journal of Education and Social Science*, 2(12); 43-48. Diperoleh dari <https://www.researchgate.net/publication/289374412>(diunduh 8 November 2018).
- D. Dravid., K. Rodney., D. Jonny et al. 2017. “A Step towards a Field Based Agility Test in Team Sports”. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*, 3(6);1-7. Diperoleh dari <https://clinmedjournals.org/articles/ijsem/international-journal-of-sports-and-exercise-medicine-ijsem-3-079.php?jid=ijsem>(diunduh 26 Desember 2018).
- D. Thakur & B. Motimath. 2014. “Flexibility and agility among children and adolescent athletes: an observational study”. *International Journal of Physiotherapy Res*, 2(4):653-656. Diperoleh dari https://www.ijmhr.org/ijpr_articles_vol2_4/IJPR-2014-665.pdf (diunduh 22 November 2018).
- Fenanlampir, Albertus. 2015. “Tes dan Pengukuran dalam Olahraga”. Yogyakarta: Andi Offset, cv

- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga. Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Ida, Bagus Wiguna. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT. Raja Grafindo Persada. Depok.
- Ikhsan. A, 2019. "In The Contribution of The Leg's Power, Body Balance, and Leg Muscle Flexibility to Front Kick Speed of Young Men Fighter, Tapak Suci Hermitage Banjarnegara Regency". *Journal of Physical Education and Sports*, 8(2): 108 – 115. Diperoleh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/27336> (diunduh 2 Januari 2019).
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Khomsin. 2011. *Atletik I*. Semarang: Edisi Revisi 2011.
- Kolopita, Donald. PL et al. 2013. *Rule Of Competition World karate Federation*. Banten.
- Kusuma, D. W. Y., Raharjo H. P., & Taathadi M. S. 2015. "Introducing a new agility test in badminton. *American journal of sports science*, 3(1): 18-28. Diperoleh dari <http://www.sciencepublishinggroup.com/j/ajss> (diunduh 20 Januari 2019).
- Mariyono. 2017. "Metode latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola". *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1):66-71. Diperoleh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17324/8747>(diunduh 20 Januari 2019).
- Nenggar, Aditya H. 2014. "Analisis gerakan tendangan *mawashi-geri* cabang olahraga karate pada atlet forki kabupaten jombang". *Bravo's Journal*, 2(4); 193-207. Diperoleh dari <http://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/267>(diunduh 10 Desember 2018).
- O. Saygin., K. Goral., H. Ceylan et. al. 2015. Investigation of agility performance on 10-12 years soccer players. *International Journal of Human Sciences*, 12(2); 1912-1917. Diperoleh dari <http://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3521>(diunduh 18 Desember 2018).
- R. Arafat., E. Mintarto., N. Kusnanik. 2018. "The Exercise Effect Of Front Cone Hops And Zig-Zag Cone Hops Due To Agility And Speed". *International Journal of Scientific and Research*, 8(2); 250-255. Diperoleh dari <http://www.ijsrp.org/research-paper-0218.php?rp=P747197> (diunduh 28 Desember 2018).

- Rahman, N. A. 2013. "Fleksibilitas sendi panggul dan panjang tungkai terhadap hasil servis dan smash sepak takraw". *Journal of sport sciences and fitness*, 2 (2): 49-53. Diperoleh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/download/2554/2345>(diunduh 11 Januari 2019).
- Roesdiyanto & Setyo Budiwanto. 2008. Dasar – dasar Kepelatihan Olahraga. Malang : Laboratorium Ilmu Keolahragaan.
- Rumini, dkk. 2012. "Pengaruh metode latihan, bentuk latihan kecepatan dan kelincahan terhadap prestasi lari 100 meter". *Jurnal media Ilmu keolahragaan Indonesia*, 2: 42-49. Diperoleh dari <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/viewFile/2554/2607>(diunduh 20 Januari 2019).
- Muniroglu & E. Subak. 2018. "A Modified T-Test for Football Referees to Test Agility, Quickness and Sprint Performances". *Journal of Education and Training Studies*, 6(5); 10-15. Diperoleh dari <http://doi:10.11114/jets.v6i5.3131> (diunduh 8 November 2018).
- A Comparison of 5, 10, 30 Meters Sprint, Modified T-Test, Arrowhead and Illinois Agility Tests on Football Referees. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8); 70-76 Diperoleh dari <http://doi:10.11114/jets.v6i5.3131> (diunduh 8 November 2018).
- Sabina, Mascovei et al. 2014. "Profile of Some Psychomotor Capacities in Top Performance Karate Do Athletes". *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (117) 262 – 268. Diperoleh dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814017418> (diunduh 26 Januari 2019).
- Simbolon, Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta : Griya Pustaka.
- Atletnto, 2017. "Hubungan Kelincahan, Kelentukan Togok dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Smash Kedeng* Sepaktakraw pada Atlet Ekstrakurikuler SD Negeri Margomulyo Pegandon Kendal". *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1); 88-94. Diperoleh dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17328/8751> (Diunduh 30 Desember 2018).
- Sudjana, 2005. *Metode Statistika*, Bandung : Tarsito Bandung
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta, cv.
2015. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta. CV. Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

- Sukirno. 2012. Kesehatan Olahraga, Doping, dan Kesegaran Jasmani. Percetakan Universitas Sriwijaya.
- S. Farouq, A. Alsamad. 2012. "The Kinematics Analysis of Doubles Kazami Mawashi-Geri for Heavy Weight Players under the Maximum Load in Karate". *World Journal of Sport Sciences*, 7 (1): 16-19. Diperoleh dari [https://www.idosi.org/wjss/7\(1\)12/3.pdf](https://www.idosi.org/wjss/7(1)12/3.pdf) (diunduh 19 Desember 2018).
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. Cerdas Jaya. Jakarta.
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan*. Kharisma Putra Utama Offset. Jakarta Wahyudin, Agus. 2015. *Metodologi Penelitian*. Semarang: Unnes Press. Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.
2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja GrafindoPerseda. Jakarta.
- Y. Negra., H. Chaabene., S. Amara et al. 2017. "Evaluation of the Illinois Change of Direction Test in Youth Elite Soccer Players of Different Age". *Journal of Human Kinetics*, 58(1); 215-224. Diperoleh dari DOI:10.1515/hukin-2017-0079 (diunduh 10 Desember 2018).
- Bompa, Tudor O. (1983) *Theory and Methodology of Training to Key Athletic Performance*. Canada: Kendal Hunt Publishing Company.
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS.
- Joko Purwanto. (2004). *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*, Jakarta : Departemen P & K. Sugiyono.(2010)*Statistika untuk penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2007) *Perkembangan motorik pada masa anak anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Widiastuti, (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga* Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan*. Kharisma Putra Utama Offset. Jakarta Wahyudin, Agus. 2015. *Metodologi Penelitian*. Semarang: Unnes Press. Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.
2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja GrafindoPerseda. Jakarta.
- Y. Negra., H. Chaabene., S. Amara et al. 2017. "Evaluation of the Illinois Change of Direction Test in Youth Elite Soccer Players of Different Age". *Journal of Human Kinetics*, 58(1); 215-224. Diperoleh dari DOI:10.1515/hukin-2017-0079 (diunduh 10 Desember 2018).