

DAFTAR PUSTAKA

- Abuwarda, K. (2014). Effect of Core Stability Training on Some Physical Variables and the Performance Level on Junior Gymnast. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 114(1), 149–160. <https://doi.org/10.21608/ajssa.2014.70892>
- Albertus Fenanlampir. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.
- Andriyana Husni Alim. (2017). *Perbandingan Kondisi Fisik Atlet Futsal Pelatda Jawa Barat PON XVIII Tahun 2012 dengan Atlet Futsal Pelatda Jawa Barat PON XIX Tahun 2016*.
- Asa Fadel Jefsy. (2020). *Sejarah Karate*.
- Adi Pratomo, B. (2010). *The Way Shotokan Karate-Do*. [https://www.scribd.com/doc/138246361/The Way of Shotokan Karate pdf](https://www.scribd.com/doc/138246361/The-Way-of-Shotokan-Karate-pdf)
- Budiyanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Darmalis. (2017). *Mengenal karate shotokan - Google Books*. Uwais Inspirasi Indonesia. [https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal_karate_shotokan/mn-BDgAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teknik+karate&pg=PA5&printsec=f](https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal_karate_shotokan/mn-BDgAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teknik+karate&pg=PA5&printsec=frontcover)
- Dhianti Putri, A., Sayyida Hilmia, R., Almaliyah, S., Permana, S., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2023). *Pengaplikasian Uji T dalam Penelitian Eksperimen*. 4(3). <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3>
- Dr. Bafirman HB, M. K. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Dr. Risfandi Setyawan, M. Pd. (2022). *Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*.
- Emad, B., Atef, O., Shams, Y., El-Kerdany, A., Shorim, N., Nabil, A., & Atia, A. (2020). Improving Karate Kata. *Procedia Computer Science*, 170, 466–473. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.03.090>
- Faridah, E., & Paramitha, S. T. (2022). Model Latihan Core Stability Exercise di Era Digital. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2).
- Florence Diana Gomi Meo. (2019). *Pengaruh Core Stability Exercise*. <https://www.scribd.com/document/650041051/Pengaruh-Core-Stability-Exercise>

- Hartono Hadjarati. (2008). *Pembinaan Klub Olahraga Karate di Kota Gorontalo*. <https://www.scribd.com/doc/212198286/Pembinaan-Klub-Olahraga-Karate>
- Hery Purnomo. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif,kualitatif, dan R&D*.
- Isnaini, M., Win Afgani, M., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). Teknik Analisis Data Uji Normalitas. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2).
- Iwan Hermawan. (2020). Teknik Total Sampling. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Luthfiriza Nugraha. (2024). *Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Dukungan terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa* (Vol. 5). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Maslikah, uzizatun. (2019). Survei Efektivitas Latihan pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan: Vol. II*.
- Mochammad Ramdani. (2019). *Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Peningkatan Agility dan Dynamic Balance pada pemain Futsal*. repository.upi.edu
- Osman Nur Matutu. (2019). *Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan dan Ketepatan terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki pada Cabang Olahraga Karate Inkado di Ranting Kota Makassar*. <https://eprints.unm.ac.id/15938/1/jurnal.pdf>
- Panberto Sihombing. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Core Strength and Stability dan Plyometrik terhadap Power Ditinjau dari Kekuatan Pemain Akademi Sepak Bola*. https://eprints.uny.ac.id/71381/1/fulltext_panberto_sihombing_19711251094.pdf
- Randika Arrody, R. A. D. (2016). *Perbandingan Latihan Otot Isotonik dan Isometrik*.
- Setyo, B. (2012). *Metodologi Olahraga*.
- Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 386–397. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>
- Subarjah, H. (2023). *Latihan Peningkatan Kondisi Fisik*. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KESEHATAN_&_REKREASI/PRODI._ILMU_KEOLAHRAGAAN/196009181986031-HERMAN_SUBARJAH/LATIHAN_KONDISI_FISIK.pdf

- Suhendra. (2023). *Core Muscle*.
<https://www.scribd.com/document/397058534/Core-Muscles>
- US, D. (2013). *Core Strength Training* (Jill Hamil). in the united states by DK publishing.
- Willardson, J. M. . (2014). *Developing the core*. Human Kinetics.
- Yunaisih, R., & Amrulloh, A. (2024). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Beladiri Karate Kelas Kata di Dojo Semeru Karate Kids Kota Semarang*.
<https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>

