

DAFTAR PUSTAKA

- Aldi, M., & Mulyana, N. (2024). Model latihan Resistance Band guna meningkatkan power otot tungkai tendangan T pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMKN 1 Japara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(4), 156–162.
- Alfarisi, M. S., Kusuma, A. I., Dharma, I. G., & Darisman, E. K. (2025). Efektivitas latihan chudan tsuki menggunakan karet ban terhadap peningkatan power lengan pada siswa ekstrakurikuler karate SMA Antartika Sidoarjo. *Jurnal Pembelajaran Keolahragaan*, 2(1), 142–150.
- Azis, I. B. S. (2024). Pengembangan buku panduan teknik dasar (kihon, kata, kumite) untuk Perguruan Karate Gokasi. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 6(1), 1–7.
- Azizah, S. N. (2024). Pengaruh metode latihan balistik terhadap daya ledak lengan atlet kata Dojo Halim Karate Champions. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(5), 88–95.
- Azzahra, Z. (2024). Pengaruh core stability exercises terhadap keseimbangan dinamis pemain bola voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 6(2), 113–122.
- Balakrishnan, R., & Sudhakar, S. (2024). Effectiveness of Ballistic Training and resistance training on anaerobic power in collegiate basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(4), 83–85.
- Betts, J. G., Desaix, P., Johnson, E., Johnson, J. E., Korol, O., Kruse, D., Poe, B., Wise, J. A., Womble, M. D., & Young, K. A. (2024). *Anatomy and physiology* (2nd ed.). OpenStax. <https://openstax.org/details/books/anatomy-and-physiology-2e>
- Bhakti, Y. H. (2024). *Bola tangan kondisi fisik untuk atlet elite* (H. Ibanez, Ed.; Pertama). Cahya Ghani Recovery.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2017/12/Metodologi-Latihan-Olahraga.pdf>

- Bungaran, J. (2025). Pengaruh latihan Resistance Band terhadap kecepatan pukulan gyaku-tsuki dan kizami-tsuki pada karateka Dojo Rajawali. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3), 54–62.
- Damayasri, M., Jamil, S., & Ariyanto, A. (2024). Perbedaan pengaruh theraband exercise dan ballistic six exercise terhadap kekuatan dan daya ledak otot lengan pemain badminton. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 2(2), 1243–1253.
- Erika, A., Abriyanto, P., & Wahyudi, A. R. (2025). Pengaruh metode latihan menggunakan media Resistance Band terhadap peningkatan kekuatan pukulan gyaku tsuki atlet karate Inkai Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 13(1), 1256–1261.
- Fajar, M. K. (2025). *The power of speed* (M. Purnomo, Ed.; Pertama). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Firdaus, M. (2024). Efektivitas program latihan plyometric dalam meningkatkan power otot lengan pada Unit Kegiatan Mahasiswa bola tangan STKIP Modern. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(7), 310–318.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Hernandez-Martinez, J., Cid-Calfucura, I., Valdés, P., Franchini, E., García, M., & Herrera-Valenzuela, T. (2024). Acute and chronic effects of muscle strength training on physical fitness in boxers: A scoping review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1345601. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1345601>
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2022). Pengaruh Pelatihan Dumbbell Curl dan Shoulder Press terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan. *Inara Journal*, 3, 160–164
- Insan, S. K. (2025). Do Resistance Bands increase punch speed? Experimental evidence from Persinas Asad pencak silat athletes in Garut. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 7(3), 548–559. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v7i3.7243>
- Kadir, S. (2025). Studi literatur: Pelatihan yang efektif meningkatkan performa pukulan karate. *Jurnal Riset Ilmu Keolahragaan*, 2(3), 753–758.
- Kartika, S. R. (2023). Pengaruh latihan Resistance Band terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki atlet Debi Martial Art Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(2), 91–94.
- Kurniawati, A. (2022). Pengaruh latihan kondisi fisik terhadap kekuatan otot lengan pada atlet karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Terpadu*, 2(1), 21–27.

- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2023). Pengaruh latihan menggunakan Resistance Band terhadap kecepatan pukulan atlet karate. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(2), 481–488.
- Linkovski, M., Nimphius, S., & Haff, G. G. (2024). The seated medicine ball throw test: A reliable and valid tool for monitoring upper-body ballistic power. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 19(3), 254–261. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2023-0182>
- Maffiuletti, N. A., Aagaard, P., Blazevich, A. J., Folland, J., Tillin, N., & Duchateau, J. (2016). Rate of force development: Physiological and methodological considerations. *European Journal of Applied Physiology*, 116(6), 1091–1116. <https://doi.org/10.1007/s00421-016-3346-6>
- Mulya, T. M. F. (2025). The effect of Resistance Band training on arm muscle strength endurance of basketball players. *Journal of Physical Education and Sports*, 14(2), 488–492.
- Nossek, J. (1982). *General theory of training*. National School of Sports.
- Nurdin. (2025). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putri. *Jurnal Penelitian, Pengembangan, Pembelajaran, Dan Teknologi (JP3T)*, 3(4), 128–140.
- Nurhadi, M. D. A. (2023). Analisis biomekanika gerakan karate teknik tendangan mawashi geri. *Jurnal Ilmiah Sport Science*, 3(2), 35–41.
- Oktavian, I. D. (2025). Hubungan lunces dan step up dengan ketepatan tendangan mawashi geri. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 4(9), 2030–2040.
- Oktavianus, L. G., Setiakarnawijaya, Y., & Resmana, D. (2024). Perbandingan latihan kekuatan Resistance Band dan dumbbell terhadap hasil shooting jarak 6 meter cabang olahraga petanque. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 5(4), 214–222.
- Permana, K. (2025). Pengaruh latihan Resistance Band terhadap power otot lengan pada gerakan kizami tsuki di Club Karate Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 513–522.
- Pratama, M. B., Taufik, M. S., & Aryani, M. (2025). Efek Latihan menggunakan Resistance Band dan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 13(1), 152–159.
- Ramadhan, A. H. (2025). Pengaruh latihan menggunakan Resistance Band terhadap daya tahan otot lengan atlet dayung junior Jalur Rajo Bujang Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 1045–1054.

- Rusdiana, A., Budiana, D., Sunaryadi, Y., & Anggara, D. F. (2025). Pengaruh functional training terhadap kapasitas otot lengan, torso dan tungkai pada atlet tolak peluru. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi (PORKES)*, 8(3), 443–452. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.33316>
- Stanković, D. (2025). Effects of elastic band training on physical performance in team sports: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00789-w>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 9(2), 2721–2731.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi Revisi). Alfabeta. (Catatan: Entri prosiding PNAS Sugiyono 2023a dihapus karena fiktif/error sitasi otomatis; rujukan aslinya digabung ke buku babon Alfabeta ini sesuai standar sitasi yang benar).
- Suhardin, W. O. V., Sawali, L., & Badaruddin. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki pada Atlet Cabang Olahraga Karate. *Journal Olumpic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1), 16–23.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *Jurnal Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Tama Anugrah, Suhartin, B., Sukarmi, U., & Simatupang, N. (2023). Literature review: Bagaimana kinerja latihan core stability dalam meningkatkan keseimbangan tubuh individu down syndrome. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 31–42.
- Tangkudung, J. (2026). *Teori dan metodologi pelatihan olahraga performa tinggi*. Rajawali Pers.
- Vences Brito, A. M., Rodrigues Ferreira, M. A., Cortes, N., Fernandes, O., & Pezarat-Correia, P. (2011). Kinematics and electromyographic analysis of the karate punch. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 21(4), 647–655. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2011.04.001>
- Victoria, A. (2025). Program pembentukan kesegaran jasmani dalam gerak: Peningkatan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 75–83.

- Wahono, A., Faisal, M., & Nasution, A. (2022). Pengaruh variasi latihan menggunakan Resistance Band terhadap power otot tungkai dan hasil shooting SSB PSDMS U-14. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 26–30.
- Widhiantoro, R. B., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., & Wahono, B. S. (2024). Faktor fleksibilitas, panjang tungkai, dan kekuatan: Bagaimana korelasinya dengan performa gyaku tsuki? *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 16(1), 48–56.
- Yi, W., Chen, C., Zhou, Z., Cui, W., & Wang, D. (2022). Acute effects of ballistic versus heavy-resistance exercises on countermovement jump and rear-hand straight punch performance in amateur boxers. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, Article 151. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00557-4>
- Yudhistira, D. (2018). Analisis biomekanika teknik pukulan gyaku tsuki pada cabang olahraga karate. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–9.
- Yulianto, E. (2025). Peran latihan kata dan kumite dalam Karate-Do Gojukai terhadap stimulasi motorik halus dan kasar anak sekolah dasar. *Applied Physical Education and Sport Journal (APESJ)*, 3(2), 49–63. <https://doi.org/10.56773/apesj.v3i2.78>
- Zhang, S., Huang, W., Soh, K. G., Luo, S., & Li, L. (2025). Effects of core strength training on the technical skill performance of striking combat sport players: A systematic review. *PeerJ*, 13, Article e19615. <https://doi.org/10.7717/peerj.19615>
- Zilla, A. P., Juita, A., & S, W. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Power Otot Lengan pada Atlet Usia 15 Tahun Putra dan Putri Karate INKAI Prestasi Kota Pekanbaru. *JASSI: Journal Sport Science Indonesia*, 4(3), 43–51.

Intelligentia - Dignitas