

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan, D. T. (2020). Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Kompas.
- Ahmad, M., & Zaman, Q. (2025). Performance of Normality Tests Under Non-Normal Distributions: A Simulation Approach. *Pakistan Research Journal of Social Sciences*, 4(2). <https://prjss.com/index.php/prjss/article/view/273>
- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Incai Wonogiri. *Proficio*, 2(01), 23–29. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1306>
- Arief Budiarto, Aninstya, M. R., & Ariyanto, T. (2023). Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Cuci Tangan Enam Langkah WHO Siswa SD Negeri 1 Iroyudan: Studi One Group Pretest-Posttest. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, Dan Teknologi Tepat Guna*, 1(2), 181–191. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v1i2.9551>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azis, N. (2019). Pengaruh Latihan 8 Minggu Dengan Resistance Band Di Periode Khusus Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo.
- Banuwa, A. K., & Susanti, A. N. (2021). Evaluasi Skor Pre-Test dan Post-Test Peserta Pelatihan Teknis New SIGA di Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung. *Jurnal Ilmiah Widyaiswara*, 1(2), 77–85. <https://doi.org/10.35912/jiw.v1i2.1266>
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Prinsip latihan Dalam Olahraga*. Wordpress. Com.
- Dimas Septian, D. R. (2024). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Kyorugi Taekwondo. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1).
- Febriyanti, I., & Al., E. (2025). Normality Testing and Criteria in Educational Research. *Journal of Educational Sciences*, 9(4), 1–10.

- Giriwijoyo, S. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gunarto, I. D. K. W. S. I. K. S. P. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Sepak Kura dalam Permainan Sepak Takraw. Ilmu Keolahragaan Undiksha, 11(1), 45–53. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/54208/26704>
- Handayani, V. A., & Hernando, L. (2022). Penerapan Aplikasi Uji Hipotesis (One-Tail dan Two-Tail) pada Data Simulasi. Jurnal CoSciTech (Computer Science and Information Technology), 3(2), 168–174. <https://doi.org/10.37859/coscitech.v3i2.3869>
- Hasyim, M. Q., Syafruddin, M. A., Hamzah, A., Aksir, I., Bachtiar, I., Makassar, U. N., & Jasmani, P. (2023). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan PHYSICAL THEORY EDUCATION LEARNING THROUGH Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. 11, 22–28.
- Hidayat, T. (2011). Perbedaan Pengaruh Komponen Biomotor Ditinjau dari Golongan Usia terhadap Kemampuan Passing Atas pada Permainan Bola Voli. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 7(2).
- Kartika, E. (2020). Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Kecepatan Pukulan Kisame Tsuki Pada Atlet Karate Makassar. Universitas Negeri Makassar.
- Kartika, S. R., & Wijono, D. M. P. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Debi Martial Art Tuban. Jurnal Prestasi Olahraga, 91–94. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/57416>
- Komang Agus Indrayasa, I Putu Panca Adi, N. P. D. S. D. (2021). PENGEMBANGAN MODUL PEMBELAJARAN TEMATIK PJOKTEMA DIRIKU PADA PESERTA DIDIK KELAS 1 SD DI KECAMATAN BULELENG. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, 6(April), 108–113. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/1142/859>

- Kusnandar, & Perdana. (2025). Penggunaan Uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada Data yang Tidak Berdistribusi Normal. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 15(2), 1–10.
- Kusuma, K. C. A., Kardiawan, I. K. H., & Satyawan, I. M. (2020). Pengaruh Motode Latihan Berbantuan Resistance Parachute dan Ladder Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Amatir (Issue April). <https://static1.undiksha.ac.id/arsip/2025/kearsipan/file-tte/1500605988-1744178847.pdf>
- Lesmana, K. Y. P. (2022). No Pengembangan Model Pelatihan Gyaku-Tsuki Chudan Berbasis Karakter Dalam Upaya Meningkatkan Kesiapan Fisik dan Mental Atlet Karate. 2507(February), 1–9. <https://repo.undiksha.ac.id/14002/1/1939011001-Cover.pdf>
- Muis, J. (2022). Interaksi Metode Latihan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 77-82.
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4), 402–412. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017>
- Nurhayati, H., & , Langlang Handayani, N. W. (2020). *Jurnal basicedu. Jurnal Basicedu.*, 5(5), 3(2), 524–532. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
- Penelitian, J., Pembelajaran, P., & Teknologi, D. A. N. (2024). *J P 3 T.* 11–15.
- Prayoga, W. (2023a). Pengaruh Resistance Bands Terhadap Peningkatan Power Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Karate. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 35–41. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/2696>
<http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/download/2696/888>

- Prayoga, W. (2023b). Pengaruh resistance bands terhadap peningkatan power pukulan Gyaku Tsuki pada atlet karate putra Perguruan INKAI Lampung Selatan. *Journal of Physical Education*, 4(1), 35–41. <https://doi.org/10.33365/joupe.v4i1.2696>
- Purwadinata, F., & Wijono. (2020). Pengaruh Latihan Punch Resistance Band Dan Punch Dumbell Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31770>
- Sa'diah, H., Wahyu Dirgantoro, E., & Eka Purnama, I. (2024). Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Pada Atlet Karate Dojo Polres Batola the Effect of Tire Rubber Training on Speed Gyaku Tsuki Blows in Karate Athletes Batola Police Dojo. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12, 118–125.
- Same, R. J. (2021). Pengaruh Latihan Memukul Memakai Beban Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Olahraga Karate (Survey dalam Pembelajaran Mata Kuliah Karate). *Publikasi Pendidikan*, 11(2), 137. <https://doi.org/10.26858/publikan.v11i2.20904>
- Sciences, H. (2016). Hakekat Latihan bolavoli khususnya di SMP Negeri 17 Kota Pekanbaru. *Perpustakaan Universitas Riau*, 4(1), 1–23.
- Semarayasa, I. K. (2014). PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR (MOTOR ABILITY) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH SILANG PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW. 3(1), 372–385. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPI/article/view/2919/2419>
- Silvia Ratna Kartika, D. W. (2023). PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN PUKULAN. *JOP : Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3).
- Solimun, A. A. (2023). METODOLOGI PENELITIAN: Variabel Mining berbasis Big Data dalam Pemodelan Sistem untuk mengungkapkan Research

- Novelty . Malang: UB PressStudents, E. (2021). CHAPTER IV A . Overview of Game and Song Subject B . Research Finding.
- Students, E. (2021). CHAPTER IV A . Overview of Game and Song Subject B . Research Finding.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Issue January).
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D. Alfabeta.
- Sukadiyanto, M. (2021). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Suwiwa, I. G., Astra, I. K. B., Made, P., & Rawita, Y. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128–135.
https://www.researchgate.net/publication/356995424_Aktivitas_Fisik_Serta_Pola_Hidup_Sehat_Masyarakat_Sebagai_Upaya_Menjaga_Kesehatan_pada_Masa_Pandemi_Covid-19
- Teguh Andibowo, S. S. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Inkai Wonogiri. *PROFOCP-Jurnal Abdimas FKIP UPT Surakert*, 24.
- Victorianus, P. (2015). *Karate-do shotokan kata*. Bogor: PT. Gramedia.
- Wahid, A. (2007). *Shotokan-Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar du Dunia*. Raja Grafindo Persada.
- Wahyudi, A. R. (2025). Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Media Resistance Band Terhadap Peningkatan Kekuatan Pukulan Gyaku Tsuki Atlet Karate. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1256–1261.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/70914%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/70914/51149>

Widiana, & dkk. (2025). Penerapan Uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk Menganalisis Perbedaan Nilai Pretest dan Posttest. *Jurnal Teknologi Maritim*, 7(1), 1–8.

Wijaya, M. A., Pangestu, B., Lanang, I. G., & Parwata, A. (2021). Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. *INDONESIAN JOURNAL OF SPORT & TOURISM*, 3(November), 48–55.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJST/article/view/31937/19278>

