

**PENGARUH *SPECIFIC KARATE TRAINING* TERHADAP KETEPATAN
PUKULAN DAN TENDANGAN SERTA PENURUNAN TINGKAT
BOREDOME PADA ATLET KARATE NOMOR KUMITE**

TESIS

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga



Anandanindyas N.J. Paramesti, S.Pd.

NIM. 2208284

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**Pengaruh *Specific Karate Training* Terhadap Ketepatan Pukulan
Dan Tendangan Serta Penurunan Tingkat Boredome
Pada Atlet Karate Nomor Kumite**

**Oleh
Anandanindyas N.J. Paramesti, S.Pd.**

**Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga
Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia**

**© Anandanindyas N.J. Paramesti, S.Pd.
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2024**

**Hak cipta dilindungi undang - undang. Tesis ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara
lainnya tanpa ijin dari penulis.**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SPECIFIC KARATE TRAINING* TERDAHAP KETEPATAN
PUKULAN DAN TENDANGAN SERTA PENURUNAN TINGKAT
BOREDOME PADA ATLET KARATE NOMOR KUMITE**

Anandanindyas N.J. Paramesti
NIM. 2208284

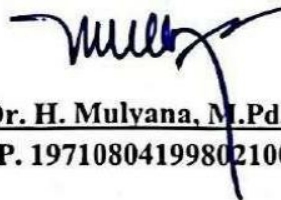
disetujui dan disahkan oleh :

Dosen Pembimbing Tesis 1



Prof. Dr. Berliana, M.Pd.
NIP. 196205131986022001

Dosen Pembimbing Tesis 2



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

Mengetahui

**Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga
Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia**



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd
NIP. 19600119198603100

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia -Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Adapun judul tesis ini adalah **“PENGARUH *SPECIFIC KARATE TRAINING* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN DAN TENDANGAN SERTA PENURUNAN TINGKAT *BOREDOME* PADA ATLET KARATE NOMOR KUMITE”**. Tesis ini disusun untuk memenuhi syarat ujian sidang dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam tesis ini dibahas mengenai *specific karate training* terhadap ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding serta menurunkan tingkat *boredome* saat latihan pada atlet karate nomor kumite. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam bidang olahraga khususnya cabang olahraga karate nomor kumite maupun cabang olahraga lainnya. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca akan peneliti terima dengan sangat terbuka.

Bandung, 7 Agustus 2024

Anandanindyas N.J. Paramesti, S.Pd.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan karunia - Nya penulis dapat menyelesaikan tesis ini, tidak lupa selawat beserta salam semoga tercurah limpahkan kepada junjungan alam Nabi besar kita yakni habibana wanabiyana warosulana Muhammad SAW, kepada para keluarga, sahabat, tabiin - tabiat, dan terakhir sampai kepada kita semua yang Insya Allah termasuk kepada umatnya. Pada proses penyelesaian tesis ini, penulis mengalami berbagai kekurangan dan hambatan yang dihadapi, namun berkat kebesaran Allah SWT serta bantuan semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan tesis ini, yaitu :

1. Prof. Dr. Berliana, M.Pd. Selaku dosen pembimbing akademik yang dalam prosesnya telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan bantuan yang berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
2. Dr. H. Mulyana, M.Pd. Selaku dosen pembimbing dua yang dalam prosesnya telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan bantuan yang berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
3. Pintu surgaku, Ayahanda Yayan Suyana dan Ibunda Naning Yuningsih yang tiada hentinya mendo'akan dan memberikan segala dukungan dan kerja keras yang terbaik untuk penulis dalam menyelesaikan studi, serta adik satu - satunya Adindanindyas Ardelia Nurnaifah yang telah memberikan semangat agar penulis dapat menyelesaikan studi.
4. Sahabat tercinta penulis, Della Adithya Putri Fabrella, Fitri Meliniawati, Arlinda, Denis Delisa, Irhamanan Roisyulwatton, Defvi Fajarwati, Rikeu Nur Pratiwi, Azhar Ramadhani, Syerina Dwi Novia, Kurnia Rahmasari, Elsa Amelia, Tania Oktavian, Eni Dikrana, Rizka Dewi Nurfadillah, Lia Novianti, Siti Nursyahidah, Helvi Nopita Sari, Novita Yantini, Neta Febianti, Ajeng Prasetya, Erny Yulian, Pipit Andriani, terimakasih telah memberikan warna dan cerita tersendiri bagi penulis selama di Bandung.

5. Para pelatih yang sangat penulis hormati dan banggakan, terimakasih untuk jasa dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa sampai dititik ini.
6. Rekan - rekan seperjuangan karate, terimakasih telah menjadi bagian perjalanan penulis, banyaknya pengalaman ketika latihan dan kejuaraan yang tidak akan pernah penulis lupakan.
7. Keluarga besar Pendidikan Kepelatihan Olahraga, terimakasih telah berjuang bersama - sama dari awal perkuliahan di Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia sampai saat ini.
8. Seseorang yang pernah membuat penulis patah hati yang sekarang bisa menjadi pengingat untuk penulis sehingga dapat membuktikan secara elegant.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas segala bantuan dan kerjasamanya kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
10. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha berjuang sampai sejauh ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini. Penulis berharap semoga Allah SWT menjadikan tesis ini sebagai suatu karya yang dapat bermanfaat bagi penulis dan pembacanya.

ABSTRAK

PENGARUH *SPECIFIC KARATE TRAINING* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN DAN TENDANGAN SERTA PENURUNAN TINGKAT *BOREDOME* PADA ATLET KARATE NOMOR KUMITE

Anandanindyas N.J. Paramesti, S.Pd.

2208284

Pembimbing I : Prof. Dr. Berliana, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. H. Mulyana, M.Pd.

Pra - penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi menemukan data sebagian besar atlet karate nomor kumite di Bandung Karate Club memiliki ketepatan pukulan dan tendangan yang kurang baik salah satu diantaranya adalah tidak seluruh pukulan dan tendangan terarah pada sasaran yang dituju serta kebosanan atlet pada saat melakukan teknik - teknik latihan yang monoton seperti dalam beberapa latihan beberapa atlet tampak tidak hadir, kurang bertanggung jawab dalam latihan seperti kehadiran yang tidak tepat waktu, terlihat dari kondisi atlet yang menurun, tidak konsentrasi, merasa bosan dan ingin cepat bermain dengan atlet yang lain. Kondisi seperti ini akan mempengaruhi performa atlet pada saat latihan maupun bertanding. Untuk merespon hal itu maka peneliti melakukan penelitian ketepatan pukulan dan tendangan serta penurunan tingkat *boredome* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *specific karate training* terhadap ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding serta penurunan tingkat *boredome* saat latihan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada atlet karate nomor kumite kelas under 21 -60 kg putri BKC cabang Sumedang dengan jumlah atlet sebanyak 32 orang dengan pendekatan total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *specific karate training* terhadap ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding dan terdapat pengaruh yang signifikan *specific karate training* terhadap penurunan tingkat *boredome* saat latihan. Dari hasil yang ditemukan, diajukan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengeksplorasi faktor - faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet, performa bertanding atlet, dan menurunkan kejenuhan dalam proses latihan.

Kata Kunci : Ketepatan, Pukulan, Tendangan, *Boredome*, Karate.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SPECIFIC KARATE TRAINING ON THE ACCURACY OF PUNCHES AND KICKS AND DECREASING THE LEVEL OF BOREDOME IN KARATE ATHLETES NUMBER KUMITE

Anandanindyas N.J. Paramesti, S.Pd.

2208284

Supervisor I : Prof. Dr. Berliana, M.Pd.

Supervisor II : Dr. H. Mulyana, M.Pd.

Pre - research conducted by researchers through observation found that most of the kumite karate athletes at the Bandung Karate Club had poor punch and kick accuracy, one of which was that not all of the punches and kicks were aimed at the intended target and athletes were bored when performing the technique. Monotonous training techniques, such as in some training, some athletes appear to be absent, lack of responsibility in training, such as attendance not being on time, as seen from the athlete's declining condition, not concentrating, feeling bored and wanting to quickly play with other athletes. Conditions like this will affect the athlete's performance during training and competition. To respond to this, researchers conducted research on the accuracy of punches and kicks and the reduction in boredom levels with the aim of finding out the effect of specific karate training on the accuracy of punches and kicks during competition as well as reducing boredom levels during training. This research is experimental research. This research was conducted on women's under 21 - 60 kg kumite class karate athletes at the BKC Sumedang branch with a total of 32 athletes using a total sampling approach. The results of the research show that there is a significant influence of specific karate training on the accuracy of punches and kicks during competition and there is a significant influence of specific karate training on reducing the level of boredom during training. From the results found, recommendations are submitted to future researchers so that they can explore other factors that can influence athletes abilities, athletes competitive performance, and reduce boredom in the training process.

Keywords : Accuracy, Punches, Kicks, Boredome, Karate.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.4.1 Secara Teoritis	11
1.4.2 Secara Praktis	12
1.5 Sistematika Penulisan Tesis.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
2.1 Kajian Pustaka	14
2.1.1 Olahraga	14
2.1.2 Cabang Olahraga Karate.....	28
2.1.3 Latihan.....	45
2.1.4 Ketepatan Pukulan dan Tendangan	64
2.1.5 <i>Boredom</i>	66
2.1.6 <i>Specific Karate Training</i>	71
2.2 Kerangka Berpikir.....	84
2.3 Hipotesis	88

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	89
3.1 Metodologi Penelitian.....	89
3.2 Desain Penelitian	90
3.3 Populasi dan Sampel.....	92
3.3.1 Populasi	92
3.3.2 Sampel.....	93
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	96
3.5 Instrumen Penelitian	96
3.5.1. Expert Judgment.....	96
3.5.2. Boredome Proneness Scale.....	101
3.6 Prosedur Penelitian	106
3.7 Ancaman Validitas Internal	107
3.8 Teknik Analisis Data.....	108
3.8.1. Uji Normalitas	109
3.8.2. Uji Homogenitas.....	109
3.8.3. Uji Hipotesis.....	109
BAB IV HASIL PENELITIAN	110
4.1 Hasil Penelitian	110
4.1.1 Deskripsi Subjek, Waktu, dan Lokasi Penelitian	110
4.1.2 Deskriptif Data.....	110
4.1.3 Uji Prasyarat	111
4.1.4 Uji Hipotesis.....	113
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	119
4.2.1 Terdapat Pengaruh <i>Specific Karate Training</i> Terhadap Ketepatan Pukulan Dan Tendangan Saat Bertanding Pada Atlet Karate Nomor Kumite	119
4.2.2 Terdapat Pengaruh <i>Specific Karate Training</i> Terhadap Penurunan Tingkat <i>Boredome</i> Saat Latihan Pada Atlet Karate Nomor Kumite	123

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, LIMITASI DAN REKOMENDASI	127
5.1 Kesimpulan	127
5.2 Implikasi	127
5.3 Limitasi	127
5.4 Rekomendasi.....	128
DAFTAR PUSTAKA	128
DAFTAR LAMPIRAN.....	138

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nomor - Nomor Pertandingan Karate	42
Tabel 2.2 Teknik Gerakan Karate dan Otot yang Terlibat	44
Tabel 3.1 Desain Penelitian (Sumber : Fraenkel, et al, 2012 : 272).....	91
Tabel 3.2 Ordinal Pairing	94
Tabel 3.3 Sampel Kelompok Eksperimen dan Sampel Kelompok Kontrol.....	95
Tabel 3.4 Kisi - Kisi Instrumen Boredom Proneness Scale (BPS)	102
Tabel 3.5 Penilaian Instrumen Boredom Proneness Scale (BPS).....	102
Tabel 3.6 Indikator Penilaian	103
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Pre - Test dan Post - Test Ketepatan Pukulan dan Tendangan serta Tingkat Boredome Kelompok Eksperimen	110
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Pre - Test dan Post - Test Ketepatan Pukulan dan Tendangan serta Tingkat Boredome Kelompok Kontrol	111
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro - Wilk Kelompok Eksperimen.....	112
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Shapiro - Wilk Kelompok Kontrol	112
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Levene Statistic	113
Tabel 4.6 Hasil Uji Paired Sample T - Test	114
Tabel 4.7 Hasil Uji Independet Sample T - Test.....	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kuda - Kuda (Dachi).....	34
Gambar 2.2 Tangkisan (Uke).....	35
Gambar 2.3 Pukulan (Tsuki).....	36
Gambar 2.4 Tendangan (Geri)	37
Gambar 2.5 Specific Karate Training.....	74
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir	85
Gambar 3.1 Form Judge Kumite.....	97
Gambar 3.2 Judge 1 Kumite	98
Gambar 3.3 Judge 2 Kumite	98
Gambar 3.4 Judge 3 Kumite	99
Gambar 3.5 Judge 4 Kumite	99
Gambar 3.6 Skoring Sheet Kumite	100
Gambar 4.1 Diagram Nilai Rata - Rata Pre - Test dan Post - Test Ketepatan Pukulan dan Tendangan	115
Gambar 4.2 Diagram Nilai Rata - Rata Pre - Test dan Post - Test Boredome....	116
Gambar 4.3 Diagram Perbedaan Rata - Rata Ketepatan Pukulan dan Tendangan Kelompok Eksperimen dan Kontrol	117
Gambar 4.4 Diagram Perbedaan Tingkat Boredome Kelompok Eksperimen dan Kontrol	118

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Pre - Test.....	138
Lampiran 2 Ordinal Pairing	139
Lampiran 3 Random Assigment	140
Lampiran 4 Data Hasil Post - Test	141
Lampiran 5 SK Pembimbing.....	143
Lampiran 6 Surat Pengantar Penelitian.....	145
Lampiran 7 Dokumentasi.....	146
Lampiran 8 Program Latihan	151

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y. N. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 182–192.
- Aisyah, K. D. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 79–86. <https://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Kesehatan>.
- Akhmad, I., Nugraha, T., & Sembiring, P. (2021). Speed, Agility, And Quickness (Saq) Training Of The Circuit System: How Does It Affect Kick Speed And Agility Of Junior Taekwondo Athletes?. *Journal Sport Area*, 6(2), 175-182. [https://Doi.Org/10.25299/Sportarea.2021.Vol6\(2\).6433](https://Doi.Org/10.25299/Sportarea.2021.Vol6(2).6433)
- Amertha, A, Putu. (2020). Hubungan Daya Ledak Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Di Dojo Karate Di Denpasar. *Open Access Journal*. 6(3).
- Apta Mylidayu, Febi Kurniawan (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Arisman. (2019). Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 45–53.
- Aryani, H. K. (2018). Hubungan Antara Sport Confidence Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Atletik Pasi.
- Asnaldi, A., Syampurma, H., & Sari, P. S. (2021). Kata Jion Training’s For Karate Coach. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33–40. <https://Doi.Org/10.24036/Jha.0201.2021.06>
- Astyorini, Y. D. (2016). Pengaruh Rope Langsung 10, 20, Dan 30 Second Dengan Interval Training 1: 3 Untuk Leg Otot Power Dan Agility. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 3(2), 104–112.
- Atan, T., Ayyildiz, T., & Akyol, P. (2013). Some Physical Fitness Value Of Physical Education Departemt Students Engaged In Different Team Sport Branches. *International Journal Of Sport And Health Sciences*, 2943– 2946.
- Azhary, I., & Sulistyarto, S. (2021). Analisis Perbedaan Ketepatan Serve Receive Dalam Bermain Bolavoli Pada Tim Putri Nasional. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 75–84.
- Badriah, Dewilailatul.(2013) Fisiologi Olahraga Edisi Ii. Bandung: Multazam.
- Balaban, Naomi E. Dan James E. Bobick. (2014.) Seri Ikmu Pengetahuan Anatomi Dan Fisiologi. Jakarta: Pt Indeks.
- Bandur, A. (2012). Decentralization And School-Based Management In Indonesia. *Asia Pacific Journal Of Educational Development (Apjed)*, 1(1), 33-47.
- Bermanhot, S. (2014). Latihan Dan Melatih Karateka. Griya Pustaka.
- Bok, A. D., Jukić, N., & Foster, C. (2022). Validation Of Session Ratings Of Perceived Exertion For Quantifying Training Load In Karate Kata Sessions. *Biology Of Sport*, 39(4), 849-855. <https://Doi.Org/10.5114/Biolsport.2022.109458>
- Bolger, F., & Wright, G. (1994). Assessing The Quality Of Expert Judgment:

- Issues And Analysis. *Decision Support Systems*, 11(1), 1-24.
- Bompa Dan Buzzichelli. (2015). *Periodization Training For Sport*. Australia: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training For Sports*, 3e. Human Kinetics.
- Budiwanto. (2013). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram*, 9(2), 75.
- Cerqueira, D. R. D. C., Bueno, S., Lima, R. S. D., Neme, C., Ferreira, H. R. S. A., Alves, P. P., ... & Armstrong, K. C. (2019). *Atlas Da Violência 2019*.
- Chaabène, H., Franchini, E., Sterkowicz, S., Tabben, M., Hachana, Y., & Chamari, K. (2015). Physiological Responses To Karate Specific Les Réponses Physiologiques Aux Activités Spécifiques De. *Science Et Sports*, October 2017. <https://doi.org/10.1016/J.Scispo.2015.03.002>
- Clark, V. L. P., Creswell, J. W., Green, D. O. N., & Shope, R. J. (2008). *Mixing Quantitative And Qualitative Approaches. Handbook Of Emergent Methods*, 363, 363-387.
- Cook, T. D., Campbell, D. T., & Day, A. (1979). *Quasi-Experimentation: Design & Analysis Issues For Field Settings (Vol. 351)*. Boston: Houghton Mifflin.
- Dahlan, D., & Rahman, A. (2019). Penerapan Latihan Fisik Kombinasi Beban Internal Dan Beban Eksternal Dominan Terhadap Peningkatan Kemampuan Koordinasi Tendangan Maegeri Denganmawasi Geri Pada Atlet Ingkanas Ranting Unm. *Seminar Nasional Lp2m Unm*.
- Danardono. (2020). *Sejarah, Etika Dan Filosofi Seni Beladiri Karate*.
- Daymon, C., & Holloway, I. (2007). *Metode-Metode Riset Kualitatif Dalam Public Relations Dan Marketing Communications*. Bentang Pustaka.
- Dikdik Jafar Sidik. (2022). *Principles of Athletes Training in Various Periodizations*.
- Eime, R. M., Harvey, J., Charity, M. J., Casey, M., Westerbeek, H., & Payne, W. R. (2017). The Relationship Of Sport Participation To Provision Of Sports Facilities And Socioeconomic Status: A Geographical Analysis. *Australian And New Zealand Journal Of Public*
- Endarman Saputra, M. U. Z. H. (2019). The Effect Of Velocity Based Resistance Training Towards Regional Training Camps Athletes In Koni Jambi. *Cerdas Sifa*, 1(2), 37–48.
- Erliana, M., & Arisman, A. (2017). Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smpn 3 Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 136–142. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V16i2.4250>
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.35706/Jlo.V2i1.4435>
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom Proneness: The Development And Correlations Of A New Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 50(1), 4-17.

- Fladimir Sefanya Mnusefer, Nasruddin, Junalia Muhammad, Y. M. M. (2023). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang Pon Xx Papua Tahun 2021. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(10), 1–14. <https://jurnal.stkipbjm.ac.id/index.php/pgsd/article/view/1486/742>
- Flour And Their Blends. *Lwt-Food Science And Technology*, 48(1), 59-68.
- Fraenkel, J. O. N. (2015). The Remorseless Power Of Incumbency In Fiji ' S September 2014 Election. 104(2), 151–164.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education* (8th Ed.). New York, Ny: Mcgraw-Hil
- Fudin, M. S., & Hariyadi, K. (2022). Tests And Measurements Of Hand Ball Attletsin Trenggalek Regency In Preparation For East Java Porprov 2022. *Gandrung: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 480–490. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i2.2044>
- Galant Pradana Putra. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013*. Skripsi.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *Spss For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference*. 11.0 Update (4th Ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Spss*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya
- Grieve, J., & Sherry, E. (2012). Community Benefits Of Major Sport Facilities: The Darebin International Sports Centre. *Sport Management Review*, 15(2), 218-229. *Health*, 41(3), 248-255.
- Gultom, T. E., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Karate Junior Putra Perguruan Inkanas Kota Bengkulu Tahun 2019. *Kinestetik*, 3(2), 208–215. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8922>
- Haardt, M., & Nossek, J. A. (1995). Unitary Esprit: How To Obtain Increased Estimation Accuracy With A Reduced Computational Burden. *Ieee Transactions On Signal Processing*, 43(5), 1232-1242.
- Hanief, N., Puspodari, Lusianti, S., & Apriliyanto, A. (2016). Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora*, 1(November 2016), 17–28. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/44/31>
- Hanlon, B., & Larget, B. (2011). Samples And Populations. *Department Of Statistics University Of Wisconsin—Madison*, 14(2), 10-22.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 83–92.
- Harris, S., & Houlihan, B. (2016). Competition Or Coalition? Evaluating The Attitudes Of National Governing Bodies Of Sport And County Sport Partnerships Towards School Sport Partnerships. *International Journal Of Sport Policy And Politics*, 8(1), 151-171.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya.

- Hartmann., Douglas, Christina, Kwauk. 2011. Sport And Development: Anoverview, Critique, And Reconstruction. *Journal Of Sport And Social Issues* 35(3) 284 –305.
- Hasnunidah, N. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Hassan-Smith, Z. K., Morgan, S. A., Sherlock, M., Hughes, B., Taylor, A. E., Lavery, G. G., ... & Stewart, P. M. (2015). Gender-Specific Differences In Skeletal Muscle 11 β -Hsd1 Expression Across Healthy Aging. *The Journal Of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(7), 2673-2681.
- Hobza, V., & Dohnal, T. (2008). Theoretical Foundations Of Municipal Sport Infrastructure Development Conceptual Planning. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 38(4).
- Hoelbling, D., Smiech, M. M., Cizmic, D., Baca, A., & Dabnichki, P. (2021). Exploration Of Martial Arts Kick Initiation Actions And Telegraphs. *International Journal Of Performance Analysis In Sport*, 21(4), 507-518. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1920314>
- Indrayana, B. (2013). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, (1), 1–10.
- Irianto, A., & Austin, B. (2002). Probiotics In Aquaculture. *Journal Of Fish Diseases*, 25(11), 633-642.
- Iskandar. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes Ikip-Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2 (1), 4–15.
- Jack, R. (2009). Fraenkel And Norman E. Wallen. *How To Design Evaluate Research In Education*.
- Jayanti, K. D. (2018). Perkembangan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Masyarakat Kota Surakarta. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.17977/Um040v2i1p25-30>
- Johansyah, L. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.
- Kaushal, P., Kumar, V., & Sharma, H. K. (2012). Comparative Study Of Physicochemical, Functional, Antinutritional And Pasting Properties Of Taro (*Colocasia Esculenta*), Rice (*Oryza Sativa*) Flour, Pigeonpea (*Cajanus Cajan*) Flour And Their Blends. *Lwt-Food Science And Technology*, 48(1), 59-68.
- Kharisma, I., & Subagio, I. (2021). Analisis Frekuensi Dan Power Tendangan Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 105–112.
- Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2014). *Therapeutic Exercise: Foundations And Techniques*. Fa Davis.
- Kristina, P. C. (2018). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Seminar Nasional Pendidikan Universitas PGRI Palembang*, 292–298. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosidingpps/article/view/1835/1704>

- Kurniawan, S. N. (2018). Profil Biomotor Atlet Wushu Sanda Di Club Sanbo (Wushu Sanda – Muaythai) Kabupatenmagelang. *New England Journal Of Medicine*, 372(2), 2499–2508. [Http://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/7556065%0ahttp://Www.Pubmedcentral.Nih.Gov/Articlerender.Fcgi?Artid=Pmc394507%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Humpath.2017.05.005%0ahttps://Doi.Org/10.1007/S00401-018-1825-Z%0ahttp://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/27157931](http://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/7556065%0ahttp://Www.Pubmedcentral.Nih.Gov/Articlerender.Fcgi?Artid=Pmc394507%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Humpath.2017.05.005%0ahttps://Doi.Org/10.1007/S00401-018-1825-Z%0ahttp://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/27157931)
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Pjkr) Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365. [Https://Doi.Org/10.37905/Aksara.6.3.365-376.2020](https://Doi.Org/10.37905/Aksara.6.3.365-376.2020)
- Lenetsky, S., Uthoff, A., Coyne, J., & Cronin, J. (2022). A review of striking force in full-contact combat sport athletes: Methods of assessment. *Strength & Conditioning Journal*, 44(1), 71-83.
- Lestari, H. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli Pada Ekstra Kurikuler Di Smp Negeri 19 Palembang. 01, 1–23.
- Likert, R. (1932). A Technique For The Measurement Of Attitudes. *Archives Of Psychology*.
- M. Nasution, Dan S. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan 20 Yard Shuttle Dan Hexagon Drill Terhadap Kelincahan, Kemampuan Menggiring, Dan Menendang Bola (Studi Pada Pemain Sepakbola Eko Primavera Football Camp Semarang U-15 Tahun). *Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 74–82.
- Madjar, N., Bachner, Y. G., & Kushnir, T. (2012). Can Achievement Goal Theory Provide A Useful Motivational Perspective For Explaining Psychosocial Attributes Of Medical Students?. *Bmc Medical Education*, 12, 1-6.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Free Weight Dan Gym Machine Terhadap Kekuatan, Power, Dan Hypertrophy Otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161. [Https://Doi.Org/10.21831/Jk.V6i2.16516](https://Doi.Org/10.21831/Jk.V6i2.16516)
- Manullang, J. G. (2016). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Dojo Capital Karate Club. 14(1), 108–120.
- Moeloek, D. (1984). *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani Dan Latihan Fisik*. Di Dalam: Moeloek, D. Dan Tjokronegoro, A. (2004). *Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Ui Press
- Mor-Stabilini, S. (2013). The Essence Of Karate-Do: Sankido Example. *Ido Movement For Culture. Journal Of Martial Arts Anthropology*, 13(4), 45–48.
- Mulyo, S., Kristiyanto, A., & Kiyatno. (2014). Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Fasilitas Olahraga Pendidikan Di Smp Se-Kabupaten Demak (Analisis Tentang Prosedur, Pemerataan, Ketersediaan, Dan Ketercukupan Fasilitas Olahraga Pendidikan). *Indonesian Journal Of Sports Science*, 1–11.
- Mylsidayu, A. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Porda Kategori Beladiri Di Kota Bekasi Tahun 2016. *Motion*, 8(1), 67–78. [Https://Jurnal.Unismabekasi.Ac.Id/Index.Php/Motion/Article/View/455](https://Jurnal.Unismabekasi.Ac.Id/Index.Php/Motion/Article/View/455)

- Nakao, Y., Matsumoto, H., Miyazaki, T., Nishitani, H., Takatsuki, K., Kasukawa, R., ... & Tsuji, K. (1980). Igg Heavy Chain Allotypes (Gm) In Autoimmune Diseases. *Clinical And Experimental Immunology*, 42(1), 20.
- Nam, P. (2017). *Dumbbell Training: For Men And Women*.
- Novian, Syarip & Arry. (2018) *Jurnal Beladiri Praktis Untuk Wanita*. Bandung: Telkom University.
- Nuari, G., Tresnowati, I., & P, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 05(02), 27–33. <https://doi.org/10.26877/Jo.V5i2.5924>.
- Nugraha, U. (2008). *Republik Gila Bola*. Ufuk Publishing House.
- Nurjana, M. (2021). Analysis Of Junior High School Volleyball Lower Serve Results Based On Adolescent Girl Student Arm Muscle Strength. *Homepage*, 02(03), 224–234.
- Okoshi, T., Kikuchi, K., & Nakayama, A. (1980). Novel Method For High Resolution Measurement Of Laser Output Spectrum. *Electronics Letters*, 16(16), 630-631.
- Pallant, J. F., & Bailey, C. M. (2005). Assessment Of The Structure Of The Hospital Anxiety And Depression Scale In Musculoskeletal Patients. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 3, 1-9.
- Pallarés, J. G., Martínez-Abellán, A., López-Gullón, J. M., Morán-Navarro, R., De La Cruz-Sánchez, E., & Mora-Rodríguez, R. (2016). Muscle Contraction Velocity, Strength And Power Output Changes Following Different Degrees Of Hypohydration In Competitive Olympic Combat Sports. *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.1186/S12970-016-0121-3>
- Pelupessy, M. K. R., & Dimiyati, D. (2019). Kecemasan Sebagai Prediktor Prestasi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 93-104.
- Perdiansyah, & Ilham. (2022). Hubungan Power Tungkai, Power Lengan D Engan Ketepatan Smash Bola Voli Siswa Man 1 Indragiri Hilir. *Jurnal Pion*, Vol.2 No.1(12), 64–77.
- Permadi, R. F. A. Y. (2020). Pengaruh Latihan Sprint Dan Latihan Box Skip Terhadap Hasil Lompatan Pada Atlet Lompat Jauh.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The Content Validity Index: Are You Sure You Know What's Being Reported? Critique And Recommendations. *Research In Nursing & Health*, 29(5), 489-497.
- Prayuda, A., & Prayuda, A. M. (2022). Modifikasi Media Pembelajaran Karate Dalam Mata Pelajaran Penjas. *Instruksional*, 3(2), 173–179. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/instruksional/article/view/12504>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 2(1), 38-42.
- Purba, H. P., Rahayu, T., Kusuma, D. W. Y., & Handayani O. W. K. (2022). The Distinction Between Vertical Jump Tests, Lewis Formula And Standing Broad Jump To Measure Limb Muscle Power In Junior Word Karateka. *Journal Of Positive School Psychology*, 6(8), 6557-6564
- Purba, M. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Ippon Kumite Pada Atlet

- Karate Tahun 2017. Unimed.
- Purba, P. H. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakelas Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.26638/jfk.505.2099>
- Puriana, R. H., & Suryansah. (2022). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Dalam Berolahraga Senam Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Indonesian Journal Of Sport Science And Technology*, 1(1), 56–62. <https://doi.org/10.31316/ijst.V1i1.4692>
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rahyuddin J.S, Jamaluddin , Muslim, R. M. (2023). Sosialisasi Peraturan Pertandingan Cabang Olahraga Karate. November, 588–591.
- Ratna Sari, P., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 4(1), 91–99. <https://doi.org/10.22437/ijssc.V4i1.19343>
- Renaldi Abdillah Agus Akhir * Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M. P., & S-1. (2021). Evaluasi Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Pasi Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 67–81.
- Roscoe, J.T. (1975) *Fundamental Research Statistics For The Behavioural Sciences*, 2nd Edition. New York: Holt Rinehart & Winston.
- Rosen, R., Altwein, J., Boyle, P., Kirby, R. S., Lukacs, B., Meuleman, E., ... & Giuliano, F. (2003). Lower Urinary Tract Symptoms And Male Sexual Dysfunction: The Multinational Survey Of The Aging Male (Msam-7). *European Urology*, 44(6), 637-649.
- Rubin, D. M., O'reilly, A. L., Luan, X., & Localio, A. R. (2007). The Impact Of Placement Stability On Behavioral Well-Being For Children In Foster Care. *Pediatrics*, 119(2), 336-344.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Deepublish.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport Participation And Subjective Well-Being: Instrumental Variable Results From German Survey Data. *Journal Of Physical Activity And Health*, 11(2), 396-403.
- Rustiawan, H., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-Up Bola Bergulir Dan Pushup Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *Jossae: Journal Of Sport Science And Education*, 6(1), 74–86. <https://doi.org/10.26740/jossae.V6n1.P74-86>.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.V4i3.1236>
- Salim, H. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, Dan Jenis. Kencana*.
- Sands, W. A., Wurth, J. J., & Hewit, J. K. (2012). *Basics Of Strength And Conditioning Manual*. Colorado Springs, Co: National Strength And Conditioning Association.
- Setiyawan, & M.Or. (2017). Visi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal*

- Ilmiah Penjas, 3(1), 74–86.
- Sidiq, F., & Choiri, M. (2019). *Pengukuran Variabel Dalam Penelitian*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.
- Sigit Aldianto, A. N. W. (2021). Perbedaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesigit Aldianto1), A. N. W. (2021). Perbedaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp Negeri Se-Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali. *Minat Siswa Sd Negeri Jatipuro . Minat Siswa Sd Negeri Jatipuro Terhadap Olahraga Futsal*, 1(6), 903. <https://www.bajangjournal.com/index.php/jirk/article/view/621>
- Singh, S., & Maddow-Zimet, I. (2016). Facility-Based Treatment For Medical Complications Resulting From Unsafe Pregnancy Termination In The Developing World, 2012: A Review Of Evidence From 26 Countries. *Bjog: An International Journal Of Obstetrics & Gynaecology*, 123(9), 1489-1498.
- Soemardiawan, Yundarwati Susi. (2018). Pengembangan Model Latihan Saq (Spped, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Tim Squad Ikip Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Ikip Mataram*, 5(1), 37, 38.
- Soepartono, (2000). *Sarana Dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru Sltp Setara D-Iii.
- Sugandhi, 2019. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Pada Karateka Sma Negeri 7 Soppeng. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan (Unm). Makassar.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta,
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujoto, J. B. (2006). *Teknik Oyama Karate*. Jakarta : Pt Gramedia.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Surahman, H. B., Kanca, I. N., & Tisna, G. D. (2018). Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis Overhead Clear Drill Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 20–27. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.2650>.
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental Atlet Papua: Bagaimana Karakteristik Psikologis Atlet Atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63-76.
- Suwartono, M. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Penerbit Andi.
- Syafruddin. (2014). *Ilmu Kepelatihan Olahraga(Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: Unp Press

- Turang, G. J. V, Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi Di Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Kota Kotamobagu). *Jurnal Governance*, 1(2), 1–9.
- Utanti, R. M. D., Apriyanto, T., & Dlis, F. (2017). Hubungan Disiplin Dan Motivasi Terhadap Hasil Latihan Beladiri Karate Pada Anak Usia 7-9 Tahun Dojo Kka (Karate Kid's Academy) Depok. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1(1), 44–58. <https://doi.org/10.21009/Jsce.01104>
- Utomo, G. M. (2017). Latihan Hop Scotch Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Berprestasi Pencak Silat Psht Cabang Surabaya. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3(November), 34–42.
- Van Der Linden, D., Sonnentag, S., Frese, M., & Van Dyck, C. (2001). Exploration Strategies, Performance, And Error Consequences When Learning A Complex Computer Task. *Behaviour & Information Technology*, 20(3), 189-198.
- Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A Factor Analytic Study Of The Boredom Proneness Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 55(1-2), 115-123.
- Weerasekara, I., Kumari, I., Weerathna, N., Withanage, C., Wanniarachchi, C., & Mariyanayagam, Y. (2013). Physical Medicine & Rehabilitation The Prevalence Of Hamstring Tightness Among The Male Athletes Of University.
- Whalsen Duli Agus Lauh. (2014). Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 83–93.
- Widiastuti. (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st Ed. Jakarta: Pt Raja Grafindo. Persada.
- William H. Freeman. Peak When It Count. Los Altos : Tafnews Press. 1989.
- Wirartha, I. M. (2006). Metode Penelitian Sosial Ekonomi. Yogyakarta: Andi Offset.
- World Karate Federation. Karate Competition Rules Contents [Url:https://www.wkf.net/structure-statutes-rules.php](https://www.wkf.net/structure-statutes-rules.php)
- Yaghmaie, F. J. A. M. (2003). Content Validity And Its Estimation. *Journal Of Medical Education*, 3(1).
- Yannakoulia, M., Kontogianni, M., & Scarmeas, N. (2015). Cognitive Health And Mediterranean Diet: Just Diet Or Lifestyle Pattern?. *Ageing Research Reviews*, 20, 74-78.
- Yasmitika, Tjung Haun Sin, Arie Asnaldi, J. H. (2020). Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Polres Inkanas Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 2(3), 782–795. <https://doi.org/10.4135/9780857020116.N162>.
- Yildiz, S. M. (2012). Instruments For Measuring Service Quality In Sport And Physical Activity Services. *Collegium Antropologicum*, 36(2), 689-696.
- Yola Novelia Rosa, Ade Jubaedi, Joan Siswoyo, H. S. (2022). The Relationship Of Eye Coordination And Shot In Basketball Games In Extracurricular Boss Students Of Basketball Sman 1 Tumijajar. *Jupe: Physical Education Unila*, 11(1), 1–11.

- Young, W. B., Dauson, B., & Hendry, G. J. (2015). Agility And Change Of Direction Speed Are Independent Skills. *Internastional Journal Of Sports Sciene An Coaching*, Volume 10.(17479541). <https://doi.org/10.17479541>. <https://doi.org/10.17479541>
- Yudhistira, D., & Tomoliyus. (2020). Content Validity Of Agility Test In Karate Kumite Category. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 8(5), 211-216. <https://doi.org/10.13189/Saj.2020.080508>
- Yudhistira, D., Suherman, W. S., Wiratama, A., Wijaya, U. K., Paryadi, P., Faruk, M., Hadi, H., Siregar, S., Jufrianis, J., & Pratama, K. W. (2021). Content Validity Of The Hiit Training Program In Special Preparations To Improve The Dominant Biomotor Components Of Kumite Athletes. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 9(5), 1051-1057. <https://doi.org/10.13189/Saj.2021.090527>
- Yulivan Ivan. (2015). *The Way Of Karatedo*. Jakarta : Mudra.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).
- Zebua, K., & Siahaan, D. (2021). Analisis Teknik Pertandingan Kumite Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 70. <https://doi.org/10.24114/Jp.V5i2.29835>
- Zusho, A., & Clayton, K. (2011). Culturalizing Achievement Goal Theory And Research. *Educational Psychologist*, 46(4), 239-260.