

**KONSTRUKSI BATERAI TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR
PADA CABANG OLAHRAGA KARATE**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

Nujta Krisnanthi

NIM 1500349

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

**KONSTRUKSI BATERAI TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR
PADA CABANG OLAHRAGA KARATE**

Oleh

Nujta Krisnanthi

NIM 1500349

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Nujta Krisnanthi

Universitas Pendidikan Indonesia

2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG

NUJTA KRISNANTHI

**KONSTRUKSI BATERAI TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR
PADA CABANG OLAHRAGA KARATE**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing,



Ira Purnamasari Mochamad Noors, M. Pd

NIP. 198107072008122002

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan



Dr. H. Nina Sutresna, M. Pd

NIP. 196412151989012001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Konstruksi Baterai Test Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Cabang Olahraga Karate”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menerima resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim oleh pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2019

Yang membuat pernyataan

Nujta Krisnanthi

1500349

ABSTRAK

KONSTRUKSI BATERAI TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Pembimbing : Ira Purnamasari Mochamad Noors, M. Pd

**Nujta Krisnanthi
1500349**

Penelitian ini berangkat dari persoalan bahwa belum tersedianya instrumen tes yang diperuntukkan bagi siswa-siswi yang ingin menekuni olahraga beladiri karate, khususnya pada nomor *kumite*. Tujuan penelitian ini adalah mengkonstruksi instrumen test Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Karate. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Sindang Indramayu, yaitu sebanyak 10 siswa, yang terdiri dari 7 siswa putra dan 3 siswa putri. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan Total Sampel. Pada nilai Validitas Kondisi Fisik, ada 36 instrumen tes yang diteliti dan terpilih 14 item tes yang mempunyai nilai validitas tertinggi, yaitu *trunk and neck, push up, back up statis, pisau lipat, side leg squat, lari 12 menit, hand grip dynamometer, back dynamometer, leg dynamometer, sprint 20 meter, lari zig zag, hexagonal obstacle, push up jump, double leg lateral hops*. Baterai tes kondisi fisik memiliki nilai tingkat validitas yang tinggi dan nilai reliabilitasnya rendah tapi dapat digunakan. Pada Teknik Dasar, ada 8 butir instrumen tes. Dan dari hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh 4 item Teknik Dasar yang dinyatakan mempunyai nilai validitas terbaik yaitu *gyaku tsuki, kizame tsuki, mawashi geri dan mae geri*. yang dilakukan selama 30 detik. Baterai tes teknik dasar memiliki nilai tingkat validitas dan nilai reliabilitas yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian disarankan bahwa ketika ingin menyaring atlet kumite pada nomor *kumite* cukup menggunakan baterai tes kondisi fisik dengan 14 item tes dan baterai tes teknik dasar dengan 4 item tes.

***Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI
Angkatan 2015**

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Validitas dan Reliabilitas, Tes dan Pengukuran

ABSTRACT

BATTERY CONSTRUCTION TEST OF PHYSICAL CONDITIONS AND BASIC TECHNIQUES OF KARATE SPORT

The Advisor: Ira Purnamasari Mochamad Noors, M. Pd

**Nujta Krisnanthi
1500349**

This study set off the problem that the unavailability of test instruments intended for students who wonder to pursue karate sport, particularly on kumite numbers. This study aimed to construct a test instrument for Physical Conditions and Basic Techniques of Karate. The method used in this research is descriptive method. The population in this study were all students who participated in karate extracurricular activities at SMAN 1 Sindang Indramayu. There were 10 students; consisting of 7 male students and 3 female students. The sampling technique used is by using a total sample. Construction test physical condition consisted of 36 instruments. After validity test, 14 test items have the highest validity value that are trunk and neck, push up, static back up, folding knife, side leg squat, run 12 minutes, hand grip dynamometer, back dynamometer, leg dynamometer, sprint 20 meters, zig zag running, hexagonal obstacle, push up jump, double leg lateral hops. The physical condition test battery has a high validity rate value and the reliability value is low but can be used. Basic technical test construction, consisting of 8 test instruments. After the validity test was selected 4 basic technical test items that had the highest that had the highest validity values were gyaku tsuki , kizame tsuki, mawashi geri dan mae geri which is done for 30 minutes. Battery basic test techniques have a value of validity rate and high reliability value. Based on the result of this study, it is recommended that to recruit karate athletes on kumite numbers it is sufficient to use a physical condition test battery with 14 test items and a basic technique test battery with 4 test items

**** Students of the 2015 FPOK UPI Sports Coaching Education Program***

Keywords: Physical Conditions, Basic Techniques, Validity and Reliability, Tests and Measurements

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Olahraga Beladiri Karate	Error! Bookmark not defined.
2.2 Perkembangan Karate di Indonesia	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Teknik Dasar dalam Olahraga Karate (Kihon)	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Teknik Dasar dalam Olahraga Karate (Kihon)	Error! Bookmark not defined.
2.3 Nomor Pertandingan Dalam Karate	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Nomor <i>Kata</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Nomor <i>Kumite</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hakikat Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Kelentukkan (<i>fleksibilitas</i>).....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Kecepatan (<i>Speed</i>)	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Kekuatan (<i>Strength</i>).....	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Instrumen Tes dan Pengukuran	Error! Bookmark not defined.
2.5.1 Kriteria Memilih Suatu Tes	Error! Bookmark not defined.
2.6 Validitas.....	Error! Bookmark not defined.

2.6.1 Validitas Isi	Error! Bookmark not defined.
2.6.2 Validitas Konstrak	Error! Bookmark not defined.
2.6.3 Validitas berdasarkan Kriteria	Error! Bookmark not defined.
2.7 Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
2.7.1 Reliabilitas Test-retest	Error! Bookmark not defined.
2.7.2 Reliabilitas Belah Dua	Error! Bookmark not defined.
2.7.3 Reliabilitas Setara	Error! Bookmark not defined.
2.8 Pentingnya Tes dan Pengukuran	Error! Bookmark not defined.
2.9 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Langkah-Langkah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7 Petunjuk Pelaksanaan Tes	Error! Bookmark not defined.
3.8 Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
4.2 Deskriptif Statistik	Error! Bookmark not defined.
4.3 Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
4.4 Teknik Dasar	Error! Bookmark not defined.
2.5 Diskusi Penemuan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 2. 1 Instrumen Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. 2 Instrumen Tes Teknik Dasar Kumite **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 1 Desai Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Langkah-langkah Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Form Penilaian Instrumen Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate
..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 4 Form Penilaian Instrumen Teknik Dasar Cabang Olahraga Karate
..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 5 Klasifikasi Pukulan Gyaku Tsuki **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 6 Klasifikasi Pukulan *Kizame Tsuki* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 7 Klasifikasi Tendangan *Mawashi Geri*... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 8 Klasifikasi Tendangan *Mae Geri* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 9 Klasifikasi *Sit and Reach* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 10 Klasifikasi *Trunk and Neck*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 11 Klasifikasi *Trunk and Neck*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 12 Klasifikasi Lari 20 Meter **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 13 Klasifikasi Lari 30 Meter **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 14 Klasifikasi Shuttle Run **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 15 Klasifikasi *Illions Agility Test*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 16 Kalasifikasi Lari Zig Zag **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 17 Klasifikasi Hexagonal Obstacle Test .. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 18 Klasifikasi Bomerang Run **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 19 Klasifikasi Push Up..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 20	Klasifikasi <i>Clapping Push ups</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 21	Klasifikasi <i>back up</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 22	Klasifikasi Back Up Statis	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 23	Klasifikasi Sit – Up	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 24	Klasifikasi pisau lipat.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 25	Klasifikasi Curl Up	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 26	Klasifikasi <i>lunges</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 27	Klasifikasi Side Leg Squat	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 28	Klasifikasi Balke Test 15 Menit	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 29	Klasifikasi Lari 12 Menit	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 30	Klasifikasi <i>Standing Long Jump Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 31	Klasifikasi <i>Medicine Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 32	Klasifikasi Three Hops Jump	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 33	Klasifikasi <i>Double Lateral Leg Hops</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 34	Klasifikasi <i>Double Lateral Leg Hops</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 35	Klasifikasi <i>Hand Grip Dynamometer</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 36	Klasifikasi <i>Back Leg Dynamometer</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 37	Klasifikasi Wall Squat Test.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 38	Klasifikasi Back and Leg Dynamometer	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1	Tabel Data Hasil Fleksibilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2	Data Hasil Daya Tahan Otot Lengan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3	Data Hasil Daya Tahan Otot Punggung	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4	Data Hasil Daya Tahan otot Perut.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5	Hasil Daya Tahan Otot Tungkai	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6	Data Hasil Daya Tahan Kardiovaskular	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 7 Data Hasil Kekuatan Maksimal Otot Lengan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 8 Data Hasil Kekuatan Maksimal Otot Perut..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 9 Data Hasil Kekuatan Maksimal Otot Tungkai **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 10 Data Hasil SAQ Speed**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 11 Hasil Dari SAQ Agility**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 12 SAQ Quickness**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 13 Data Hasil Daya Ledak Otot Lengan ..**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 14 Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai .**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 15 Data Hasil Gyaku Tsuki**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 16 Data Hasil Qzame Tsuki**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 17 Data Hasil Mawashi Geri**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 18 Data Hasil Mae Geri**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 19 Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Kondisi Fisik **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 20 Hasil Uji Validitas Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 21 Butir Tes Kondisi Fisik yang Memiliki Tingkat Validitas Tertinggi**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 22 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Baterai Tes Kondisi Fisik... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 23 Hasil Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku baterai tes teknik dasar.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 24 Hasil Uji Validitas Tes dan Pengukuran Teknik Dasar **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 25 Butir Tes Teknik Dasar Karate yang Memiliki Tingkat Validitas Tinggi**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 26 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Baterai Tes Teknik Dasar.. **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Berdiri (<i>Dachi</i>).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Teknik Dasar Memukul.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Teknik Dasar Menangkis	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Teknik Dasar Serangan Tendangan...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Pertandingan Kata Perorangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Pertandingan Kata Beregu.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Pertandingan Kumite.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 <i>Gyaku Tsuki</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 <i>Qizama Tsuki</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 3 <i>Mawashi Geri</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 4 <i>Mae Geri</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 5 <i>Sit and Reach</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 6 Sprint 20 Meter	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 7 Sprint 30 Meter	Error! Bookmark not defined.

Gambar 3. 8 Shuttle Run.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 9 <i>Illion Agility Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 10 Lari Zig Zag	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 11 Hexagonal Obstacle.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 13 Boomerang Run	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 15 Push Up	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 16 <i>Clapping Push Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 17 Back Up.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 18 Back Up Statis	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 19 Sit Up	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 20 Pisau Lipat.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 21 Curl UP.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 22 Lunges	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 23 Side Leg Squat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 24 Three Hops Jump	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 25 <i>Medicine Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 26 <i>Three Hops Jump</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 27 <i>Double Lateral Leg Hops</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 28 Singgel Lateral Leg Hops.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 29 <i>Hand Grip Dynamometer</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 30 <i>Back Leg Dynamometer</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 31 Wall Squat	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2016). *Uji Normalitas dengan menggunakan SPSS*. [Online]. Diakses dari : (<http://www.spssstatistik.com/uji-normalitas-dengan-menggunakan-spss/>).
- Admin. (2016). *Uji Validitas dan Reliabilitas dengan SPSS*. [Online]. Diakses dari : (<http://www.spssstatistik.com/uji-validitas-dan-reliabilitas-dengan-spss/>)
- Advernesia. *Cara Uji Reliabilitas SPSS Alpha Cronbach's Data Kuisisioner*. [Online]. Diakses Dari : (<https://www.advernesia.com/blog/spss/cara-uji-reliabilitas-spss-alpha-cronbachs-data-kuesioner/>)
- Albab, A.U. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Olahraga Karate (Teknik Dasar) Dengan Bermain "Move Colour" Pada siswa Kelas VIII G SMP Negeri 1 Kota Semarang*. (Skripsi). [Online]. Diakses dari : <https://lib.unnes.ac.id/19497/1/6101408061.pdf>
- Alif, MN, (2016), *Pengaruh Teknik Pembelajaran dan Self Determination terhadap Keterampilan Gerak Dasar Beladiri Karate (Kihon) dalam Pembelajaran PJOK*. Tesis tidak diterbitkan. Bandung Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Andi, S. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga*. Bandung: UPI, 2009.
- Annaningdyas, Rosalita. (2016). *Pengaruh Larihan Box Skip Terhadap Power Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP N 1 Kalasan Sleman*. [Online] Diakses Dari : <http://eprints.uny.ac.id/31885/1/SKRIPSI.PDF>
- Arstad,Muhammad, (2017), *Instrumen Tes Power (daya ledak)*. [Online]. Diakses dari : <http://muhammad-arsyad.blogspot.com/2016/06/instrumen-tes-power-daya-ledak.html>
- Bandung Karate Club (BKC),2014. *Rahasia Keajaiban Karate*. [online] Diakses Dari : [http:// /BANDUNG KARATE CLUB \(BKC\) Prinsip prinsip teknik Karate.htm](http://BANDUNG_KARATE_CLUB_(BKC)_Prinsip_prinsip_teknik_Karate.htm).
- Chaabene, (2012). *Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes*.
- Deden. 2018. *Tes dan Pengukuran*. [Online] Diakses dari : <http://dedensport99.blogspot.com/2018/04/tes-dan-pengukuran.html>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

- Hidayat. A. (2013). *Tutorial Uji Normalitas Dengan SPSS Lengkap*. [Online]. Diakses dari : <https://www.statistikian.com/2013/02/uji-normalitas-pada-spss.html/amp>
- Iskandar, M. (2016). *Pengembangan Alat Ukur Ketinggian Tendangan Atlet Karate Berbasis GUI Sebagai Alat Bantu Penilaian Mata Kuliah Karate di FIK UNY*. [Online]. Diakses Dari : [E-Journal Universitas Negeri Yogyakarta http://journal.student.uny.ac.id/ojs](http://journal.student.uny.ac.id/ojs)
- Irfa udayana.blogspot,2011. *Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate*, [online] Diakses dari : <http://Irfa udayana.blogspot.com>.
- Kusumawardani.B.E. (2017). *Pengaruh Outdoor Education terhadap Kohesi Atlet Kata Bregu pada Cabang Olahraga Karate di UKM Karate UPI Bandung*. (Skripsi). FPOK. Universitas Pendidikan Indonesia.
- M, Fauzi. (2011). *Penyusunan Battery Test Olahraga Bola Voli*. [Online]. Diakses dari : <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131877182/penelitian/penyusunan-battery-test-olahraga-bola-voli-2011.pdf>
- Mackenzie, Brian. (2005). *101 Evaluation Test Illinois Agility*. London: Electric Word plc.
- M.E. Winarno. (2004). *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Center for Human Capacity Development. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-5.pdf>
- Nakayama, M. (1976). *Dynamic Karate*. Tokyo: Kondansha Internasional
- Nakayama, M. (1976). *Best Karate Hean, Tekki (Vol. 5)*. Tokyo: Kondansha Internasional.
- Nurulhuda. F.A. (2016). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Fisik Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. FPOK UPI
- Nurhasan dan, Cholil, H. D. (2014) *Tes dan Pengukuran Keolahraagaan*. Bandung: FPOK UPI
- Pangestu Subagyo. (2012). *Statistika Deskriptif*. Yogyakarta: BPFE.
- Prayitno, Kwat. (2007). *Karate Kata volume #1* . Jombang : K-media .
- Pratiwi, Pipit. (2015). *Pemanduan Bakat dan Minat Cabang Olahraga Melalui Metode Sport Search pada Siswa SMP Negri Se Kecamatan*

Karanganyar Kabupaten Demak 2013/2014).[Online]. Diakses Dari (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>).

- Phang, Victorianus. (2012). *Karate-Do Shotokan Kata*.Bogor. PT.Gramedia
- Rahayu. R. N. (2018). *Pengaruh Core Stability Terhadap Penampilan Nomor Kata (Jurus) Pada Cabang Olahraga Karate*. (Skripsi). FPOK. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Raharjo, S. (2014). *Cara Melakukan Uji Validitas Product Moment dengan SPSS* [Online]. Diakses dari : <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-validitas-product-momen-spss.html>
- Raharjo, S. (2014). *Cara Melakukan Uji Reliabilitas Alpha Cronbach's dengan SPSS* [Online]. Diakses Dari : <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-reliabilitas-alpha-spss.html>
- Raharjo,S. (2014). Cara melakukan Uji Normalitas kolmogorov – Smirnov dengan SPSS. [Online]. Diakses dari : <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html>
- Rahmadi, Guruh. (2010). *Karate Kata volume #3*. Jombang : K-media
- Rahman, S. *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan Balsom Agility Test Untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta*. [Online]. Diakses dari : <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pko/article/viewFile/3484/3161>
- Rosad, Rifki. (2014). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Teknik Sepakbola Usia Remaja*. FPOK UPI
- Sagitaris, (2008). *Modul Karate*. Bandung : FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
- Septiani, A. (2018). *Konstruksi Tes Keterampilan Tendangan Mawashi Pada Cabang Olahraga Kempo*. (Skripsi). FPOK. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setyo, E, K. *Tes Pengukuran Olahraga Untuk Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. [Online]. Diakses dari : (<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198305092008121002/pendidikan/materi-peos.pdf>)
- Sloane, Ethel. (2003). *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Pemula*.Terjemahan Oleh James Veldman. 2004. Jakarta : EGC

- Sujoto, J. B. (1996). *Teknik-Teknik Karate*. PT. Gramedia Pustaka
- Sujoto, J.B, (2002). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta : Elex Meida Komputindo.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta
- Syahputra. Y. (2015). *Kontribusi Panjang Tungkai dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri Dalam Karate*. (Skripsi). FPOK. Universitas Pendidikan Indonesia
- Tusana, _ (2017). *Konstruksi Baterai Tes Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Bola Basket Siswa Atlet Putri DBL*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Universitas Pendidikan Indonesia, (2018). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- World Karate Federation *Rule Of Competition*, (2009). WKF
- Wahid. A. (2007). *Shotokan*. Jakarta, Rajawali Sport
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.
- Wibowo. T. (2017). *Hubungan Partisipasi Aktif dan Self Determination terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Klub Olahraga Pelajar Cabang Olahraga Kaate FORKI Kota Cirebon*. (Skripsi). FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wikipedia, (2011). *Karate*, [online] Diakses dari : ([http://www.wikipedia.bela diri](http://www.wikipedia.bela.diri)).
- WIKIHOW. S. *Cara Menghitung Simpangan Baku di Excel*. [Online]. Diakses Dari (<https://id.wikihow.com/Menghitung-Simpangan-Baku-di-Excel>)
- Wijaya, R.S. (2014). *Analisis Biomekanika Tendangan Karate Yokoi Geri Kekomi*. (Skripsi). FPOK. Universitas Negeri Surabaya.