

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2021). *Dasar-Dasar Kondisi Fisik Olahraga Bela Diri*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Andrianto, R. (2022). *Pengaruh Latihan Bench Press Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Power Pukulan Karateka*. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 60-68.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Firmansyah, A. (2021). *Metodologi Latihan Beban Tubuh Bagian Atas*. Bandung: Alfabeta.
- Firmansyah, A. (2022). *Penerapan Contrast Training Dalam Mengembangkan Power Otot Atlet*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 79-88.
- Firmansyah, H. (2024). *Pengembangan Model Latihan Fisik Terpadu Pada Olahraga Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 12-22.
- García-Ramos, A., Feriche, B., & Jaric, S. (2023). *Validity and Reliability of the Seated Medicine Ball Throw Test for Evaluating Upper-Body Power*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(4), 815-822.
- Hidayat, R. (2022). *Prinsip-Prinsip Kepelatihan Fisik Modern*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hidayat, R. (2023). *Adaptasi Neuromuskular Terhadap Latihan Beban Terstruktur*. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 98-107.
- Hidayat, R. (2024). *Analisis Komponen Biomotorik Dominan Pada Cabang Olahraga Bela Diri*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Irawan, A. (2023). *Kondisi Fisik dan Performa Atlet Karate*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kusuma, D. (2021). *Aplikasi Complex Training Bagi Atlet Remaja*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 45-53.
- Laksana, A. (2022). *Struktur Program Latihan Kondisi Fisik Upper Body*. Semarang: UNNES Press.
- Maulana, I. (2022). *Respons Neuromuskular Terhadap Latihan Pliometrik Lengan*. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 18(1), 90-99.
- Nakayama, M. (2020). *Dynamic Karate: Instruction by the Master*. Tokyo: Kodansha International.

- Nugraha, A. (2020). *Keterbatasan Metode Latihan Pliometrik Tunggal Pada Atlet Pukulan*. Jurnal Keolahragaan, 8(2), 105-115.
- Nugraha, A. (2024). *Integrasi Latihan Pliometrik Upper Body Untuk Meningkatkan Performa Pukulan*. Jurnal Sport Area, 9(1), 58-67.
- Nugroho, H. (2021). *Mekanisme Stretch-Shortening Cycle Pada Latihan Claf Push Up*. Jurnal Kevelatihan Olahraga, 13(2), 70-79.
- Nugroho, S. (2025). *Inovasi Variasi Latihan Beban dan Pliometrik Dalam Olahraga Prestasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pérez-Castilla, A., Piepoli, A., Delgado-García, G., Garrido-Blanca, G., & García-Ramos, A. (2022). *Reliability and Validity of the Seated Medicine Ball Throw Test to Monitor Upper-Body Power*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 17(3), 410-418.
- Permana, D., Handayani, S., & Rahayu, T. (2021). *Pengaruh Resistance Training Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate Remaja*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17(1), 72-81.
- Prakoso, B. (2023). *Biomekanika dan Biomotorik Olahraga Karate*. Malang: Wineka Media.
- Prasetyo, E. (2022). *Fisiologi Latihan Beban dan Pengembangan Fuerza*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prasetyo, E. (2023). *Efektivitas Combination Training Terhadap Power Otot Extremitas Atas*. Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan, 11(1), 95-104.
- Pratama, K. (2023). *Teknik Dasar dan Analisis Gerak Karate Kumite*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Putra, M. (2022). *Hipertrofi dan Koordinasi Intramuskular Dalam Latihan Bench Press*. Jurnal Sains Olahraga, 6(2), 85-94.
- Putra, M. (2023). *Efektivitas Bodyweight Explosive Exercise Bagi Atlet Usia Remaja*. Jurnal Sport Science, 11(1), 50-59.
- Raharja, A. (2023). *Post-Activation Potentiation Dalam Complex Training*. Jurnal Kevelatihan Olahraga, 15(2), 110-121.
- Rahman, F. (2020). *Fisiologi Olahraga dan Ekspresi Power Otot*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rahmat, H. (2022). *Kihon, Kata, dan Kumite: Integrasi Teknik Karate Modern*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ramadhan, F. (2024). *Periodisasi Latihan Fisik dan Adaptasi Sistem Fisiologis Atlet*. Bandung: Alfabeta.
- Santika, I. G. P. N. (2022). *Pembinaan Fisik dan Pembentukan Karakter Dalam Olahraga*. Denpasar: Nilacakra.
- Santoso, B. (2022). *Karakteristik Fisik dan Taktik Tanding Kumite Karate*. Surabaya: Unesa University Press.

- Saputra, D. (2024). *Kontribusi Latihan Upper Body Terhadap Performa Pukulan Olahraga Bela Diri*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 13(1), 71-80.
- Setiawan, A. (2021). *Prinsip Spesifisitas Dalam Penyusunan Program Latihan Physical*. Jurnal Olahraga Prestasi, 17(1), 55-64.
- Setiawan, A. (2023). *Kinesiologi dan Biomekanika Pukulan Cabang Olahraga Bela Diri*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Suchomel, T. J. (2020). *Strength and Power Development in Upper Body Movements*. Strength and Conditioning Journal, 42(3), 140-149.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., & Stone, M. H. (2020). *The Importance of Muscular Strength: Training Considerations for Athletic Performance*. Sports Medicine, 50(7), 1251-1271.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, H. (2021). *Latihan Pliometrik Upper Body dan Aplikasi Dalam Olahraga Pukulan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wicaksono, S. (2025). *Kurikulum Kepelatihan Karate Modern Berbasis Bukti Ilmiah*. Semarang: UNNES Press.
- Zulfikar, M. (2023). *Efektivitas Complex Training Terhadap Kecepatan dan Power Pukulan Atlet Karate*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(2), 108-117.