

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, Hardani, Universitas Sebelas Maret, Helmina Andriani, Dhika Juliana Sukmana, Universitas Gadjah Mada, M.Si. Hardani, S.Pd., Grad. Cert. Biotech Nur Hikmatul Auliya, et al. 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. diakses pada 06 januari 2023
- Annaningdyas, Rosalita. 2016. “Pengaruh latihan box skip terhadap power otot,” 35–38. diakses pada 16 Februari 2023
- Apta Mylsidayu, M.Or. Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: ALFABETA. diakses pada 06 januari 2023
- Ariansyah, Arisman, Bayu Insanisty, dan Sugiyanto Sugiyanto. 2017. “Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi Pada Atlet Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu.” *Kinestetik* 1 (2). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3474>. diakses pada 06 januari 2023
- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA. diakses pada 16 Februari 2023
- Aris Munandar, Muhamad Syamsul Taufik, Ravizah Eka Putri. 2020. “Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal.” *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 10 (1): 1. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.934>. diakses pada 06 januari 2023
- Bompa, Tudor O. 1999. *Theory And Methodology Of Training*. Diedit oleh Terj. Sarwono. Surabaya: Universitas Airlangga. diakses pada 16 Februari 2023
- Chu, Donald. 2013. *Explosive Power & Strength*. United States: Human Kinetics. diakses pada 06 januari 2023
- Endang Sepdanius, dkk. 2018. “Tes Dan Pengukuran Olahraga Tes Dan Pengukuran Olahraga.” *Buku Tes Dan Pengukuran* 1999 (December): 1–153. diakses pada 06 januari 2023
- Habibul Rasyd, Ahmad Atiq, F. P. H. 2019. “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Galing Kabupaten Sambas.” *Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 1–12. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/37425>. diakses pada 06 januari 2023
- Harsono. 2013. *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. diakses pada 06 januari 2023
- Ifan, K. 2020. “ANALISIS FREKUENSI DAN POWER TENDANGAN ATLET TAEKWONDO PUSLATDA JAWA TIMUR Ifan Kharisma \*, Irmantara Subagio \* Pendidikan Kepeleatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Olahraga ,

- Universitas Negeri Surabaya,” 105–12. diakses pada 20 Februari 2023
- Indrayana, Boy. 2017. “Meningkatkan Kemampuan Tendangan Deol Ochagi Melalui Metode Latihan Circuit Training Pada Atlet Pra-Junior Usia 10-13 Tahun TNT Club.” *Pedagogik Olahraga* 03: 14–31. diakses pada 16 Februari 2023
- Irmawartini, dan Nurhaedah. 2017. *Metodologi Penelitian. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. Vol. 4. diakses pada 19 Februari 2023
- Karo-Karo, Alan Alfiansyah Putra, Liliana Puspa Sari, dan Ratna Dewi. 2022. “Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Power Otot Tungkai.” *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 4 (2): 75. <https://doi.org/10.24114/so.v4i2.19774>. diakses pada 06 Januari 2023
- Kim, Bok Man. 2018. *Taekwondo : defense against weapons*. diakses pada 16 Februari 2023
- Mahfud, Imam, Rizki Yuliandra, dan Aditya Gumantan. 2020. “Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma.” *Sport Science and Education Journal* 1 (2): 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>. diakses pada 16 Februari 2023
- Masturoh, Imas, dan Nauri Anggita. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. diakses pada 18 Februari 2023
- Meirony, Arfon, dan Lucy Oktavani. 2018. “Pengaruh Latihan Side-To-Side Shuffle Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.” *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 2 (1): 120–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.325>. diakses pada 16 Februari 2023
- Miller M, dan Jeremy Herniman. 2015. “The effect of a 6 week plyometric training program on ability.” *Journal of sport science and medicine*. diakses pada 16 Februari 2023
- Moenig, Udo. 2016. *TAEKWONDO : from a martial art to a martial sport*. <https://www.routledge.com/Taekwondo-From-a-Martial-Art-to-a-Martial-Sport/Moenig/p/book/9781138701458>. diakses pada 06 Januari 2023
- Muhammad, Memet, Ahmad Sofyan978 Hanif, dan Aridhotul Haqiyah. 2021. *Statistika Dalam Pendidikan dan Olahraga*. Depok: Rajawali Pers. diakses pada 16 Februari 2023
- Nasirudin, Nanang. 2015. *Modul Guru Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tes dan Pengukuran Olahraga*. diakses pada 16 Februari 2023
- Putra, dan Witarsyah. 2019. “Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter.” *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 2 (1): 51–56. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/217>. diakses pada 06 Januari 2023

- Refieter. 2017. "Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi." *Jurnal health & sport* 5 (3): 666–78. diakses pada 16 Februari 2023
- Roni Zakaria, Hartati Hartati, Syamsuramel Syamsuramel, Ahmad Richard Victorian. 2018. "PENGARUH LATIHAN BARRIER HOPS TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET TAEKWONDO PUTRA." *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 20 (2): 123–26. diakses pada 16 Februari 2023
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung. diakses pada 16 Februari 2023
- Sukadiyanto. 2015. *Teori Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY. diakses pada 16 Februari 2023
- Sumarsono, Adi. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 6 (1): 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>. diakses pada 16 Februari 2023
- Susila, Linda. 2021. "Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli." *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)* 2 (3): 230–38. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>. diakses pada 06 januari 2023
- Tirtawirya, D. 2005. "Perkembangan Dan Peranan Taekwondodalam Pembinaan Manusia Indonesia." *Jurnal Olahraga Prestasi* 1 (2): 115607. diakses pada 16 Februari 2023
- Tirtawirya, Devi, dan Awan Hariono. 2016. "Efektifitas Tendangan Dengan Menggunakan Protector Scoring System (PSS) Pada Kejuaraan Nasional Taekwondo Kategori Kyorugi." *Ilmiah Keolahragaan*, no. 5. diakses pada 16 Februari 2023
- Utomo, Andy Widhiya Bayu. 2018. "Analisis hubungan faktor kondisi fisik dominan dengan keterampilan poomsae atlet taekwondo putri Kabupaten Ngawi." *Journal Power Of Sports* 1 (2): 23. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2520>. diakses pada 16 Februari 2023
- World Taekwondo Federation. 2023. "Taekwondo Competition rules a Interpretation." *Opera*, 56. [http://www.worldtaekwondo.org/viewer\\_pdf/external/pdfjs-2.1.266-dist/web/viewer.html?file=http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2019/08/WT-Competition-Rules-Interpretation-Manchester-May-15-2019.pdf](http://www.worldtaekwondo.org/viewer_pdf/external/pdfjs-2.1.266-dist/web/viewer.html?file=http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2019/08/WT-Competition-Rules-Interpretation-Manchester-May-15-2019.pdf). diakses pada 06 januari 2023. diakses pada 16 Februari 2023
- Yong, Master, dan Sup Kil. 2014. *Competitive Taekwondo*. United States: Art Manager and Illustrator. diakses pada 16 Februari 2023