

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. 2015. *Periodization Training For Sports*. Third Edition ed. United States: Human Kinetics.
- Broto, DP. 2015. Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. 6(2).
- Cahyani Fatina. 2015. Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Universitas Negeri Padang*.
- Dofi, BA. 2014. *Seni Beladiri TAEKWONDO*. Jakaerta: PT Golden Terayon Press.
- Eka Putri, A, Fardi, A & Yenes, R. 2020. Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*. 2(3).
- Farhan, RA, Suwirman, Rosmawati & Puutra, AR. 2023. Pengaruh Latihan Turun Bangku dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal Putri Ajs Perawang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 6.
- Febriani, I, Kurniawan, C, Husin, S, Nurseto, F & Utama, D. 2023. Hubungan Berat Badan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendanga Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Lampung. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*. 8(1):65–71. doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2520.
- Fenanlampir, A & Faruq, MM. 2015. *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. M. Bendatu, Ed. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET (Penerbit Andi).
- Hamid Abd, Jumain & Brilin Andi. 2015. Pengaruh Latihan Push Up dan Latihan Harvard Step-Up Test Terhadap Kemampuan Jump Shoot Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Pada Siswa SMPN 3 Palu. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*. 3.
- Indrayana Boy & Yuliawan Ely. 2019. Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik

- Pemain Sepak Bola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*. 1.
- Ismoko, A. 2014. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Yang Mengikuti Ekstra Kurikuler Bola Volli SD Negeri 2 Kumejingg Tahun 2014*.
- Kusnadi, N, Jasmani, JP, Keguruan, F & Pendidikan, I. 2020. Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12-14 Tahun. *Journal of S.P.O.R.T*. 4(1).
- Listiani, R. 2012. *Dr. Olahraga Mengajarkan Taekwondo*. 1st ed. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka (Persero).
- Marlina Siregar, N, Budiningsih, M & Novitasari, EF. 2018. Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun.
- Pelamonia, SP & Harmono, BA. 2018. Pengaruh Latihan Ladder Drill 90 Degree Rotation dan Ladder Drill Ali Shuffle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. 2(1). Available from: <https://dx.doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.181> [Accessed 4 December 2023].
- Pelamonia Shandy & Harmono Bayu. 2018. Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 90 Degree Rotation dan Ladder Drill Ali Shuffle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan. *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga dan Kesehatan*. 2.
- Ridwan, M & Irawan, R. 2018. Validita Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepak bola (SSB) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”.
- Rihatno, T, Rosana, S & Tobing, AL. 2019. Pengembangan Model Latihan Kekuatan Lenan Pada Cabang Olahraga Softball. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 10(1). doi.org/10.21009/GJIK.010.01.

- Rizki, D, Kunci, K, Ledak Otot Tungkai, D & Dollyo Chagi, T. n.d. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi*.
- Salmina, M & Adyansyah, F. 2017. Analisis Kualitas Soal Ujian Matematika Semester Genap Kelas XI SMA INSHAFUDDIN Kota Banda Aceh. 4(1).
- Solissa, J. 2014. Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo. *Journal Of Physical education, Health and Spot*. 1(1). Available from: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono, A. 2017. Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke. 6(1).
- UU RI nomer 11 tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. n.d.
- Wati, S. 2018. Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(1).
- Wicaksono, D & Primasoni, N. 2021. Gobak sodor: permainan tradisional untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan anak usia 12-14 tahun. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*. 17(1):71–77.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. 1st ed. V. 1. Jakarta.
- Yan, B. 2020. Efek Daya Ledak Otot tungkai dan motivasi Berprstasi Dalam Ketrampilan Smash Pada Atlet Bola Voli. *Indonesin Sport Innovation Review*. 1(2). Available from: <http://dx.doi.org/10.53905/inspiree.v1i2.12> [Accessed 4 December 2023].