

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu, D., & D.Myer, G. (2013). Plyometrics. Human Kinetics.
- Agnes Sopiya Maliza, I. H. (2023). Pengaruh Latihan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*.
- Amdan et al. (2019). Tinjauan Ketepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Di SMPN 2 Nan Sabaris. *Tinjauan Ketepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taek Won Do Di Smpn 2 Nan Sabaris*, 2(4), 35–46.
- Anggara, A. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Daya Tahan Tendangan Dollyo Chagi . *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kuningan*.
- Cifero et al. (2021). Pengaruh Latihan Kelentukan Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 91–96. <https://doi.org/10.24036/jpo149019>
- Daryanto. (2010). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dofi. (2014). *Seni Bela Diri Taekwondo*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Dhiyaulhaq, L. (2024). Pengaruh Latihan Kecepatan Dengan Metode “Plyometrics” Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo: Studi Kasus Di Man 2 Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 83–84.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Latihan Fisik* (Emral, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Kencana.
- Fitriani, A. (2021). Pengaruh Latihan Mental dan Fisik terhadap Performa dan Kesejahteraan Atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*.
- Fitriyati, A. (2015). Pengembangan Media Latihan “Video Tutorial Teknik Dasar Tangkisan Beladiri” untuk Anak Usia Dini (Kajian Teknik Taekwondo). *Jurnal Universitas. Jurnal Universitas Negri Yogyakarta*.
- Handoko, R. (2019). Pengaruh Kombinasi Latihan Plyometrics dan Sprint terhadap Kecepatan Reaksi dan Kemampuan Perubahan Arah pada Pemain Basket. *Jurnal Olahraga Indonesia*.
- Harista, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 51. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i1.3409>

- Harsono. (2019). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husna, J., Anggara, N., & Perdinanto, P. (2022). Korelasi Berat Badan dan Kekuatan Kaki terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi pada Atlet Taekwondo Hulu Sungai Tengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 1-8.
- Jati S. (2016). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMA N 1 Sleman. Eprints UNY.
- Kim, J. W. (2021). Physical Characteristics and Physical Fitness Profiles of Korean Taekwondo Athletes: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 2-18. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18189624>
- Kumalawati, R. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Dengan Pendekatan Teknik Tendangan Dollyo Chagi Terhadap Kelincahan. 1–53.
- Kusumawardani, D. (2023). Pengaruh Latihan Gawang Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi. *Sport Science and Health of Mandalika*, 4(1).
- Machiali, I. (2015). *Stastik Itu Mudah: Menggunakan SPSS Sebagai Alat Bantu Statistik*. Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata.
- Noha Zulkarnain, A., Kristiyanto, A., & Rachma, N. (2021). Effectiveness body weight strength training and Plyometrics in the speed and agility Taekwondo athletes. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2), 219–231. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgr.v7i2.15943](https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v7i2.15943)
- Radcliffe, J. . (2015). High-Powered Plyometrics. *Human Kinetics*.
- Sapwaturrahman, K. D. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 1 Sumbawa. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 40-48. Dipetik 11 10, 2023, dari <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/3350>
- Siregar, I. (2022). Menganalisis Pengembangan Latihan Taekwondo Pada Ekstrakurikuler Taekwondo Di Sekolah Dasar Harapan. *Jurnal Terapan Ilmu Pengetahuan*, 62-65.
- Setianto et al. (2017). Pengembangan Latihan Taekwondo Dengan Media Audio-Visual Untuk Ekstrakurikuler Taekwondo Di SMA Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Elektronik Universitas Negeri Malang*, 1(1), 30–39.
- Setyaningrum, A., & Kurniawan, A. W. (2024). Pengaruh Latihan Single - Double Leg Hop Dengan Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi

Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo Di Sma Negeri 1 Tumpang.  
Jayabama:Jurnal Peminat Olahraga, 3 Nomor 2, 93.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung:  
Alfabeta.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Yogyakarta:  
ALFABETA.

Suryadi, V. Y. (2002). The Book of WTF Poomsae Competition. Jakarta: PT.  
Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Susanti, R., Sidik, Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). JOSSAE (Journal of  
Sport Science and Education) Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan  
Komponen Fisik: A Systematic Review. *Journal of Sport Science and  
Education*, 6(2).

