

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Vicha Sonia Maestroianni. (2015). *Survei Minat Masyarakat Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Di Gor Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015*. Retrieved Januari 2019, Unnes.
- Ariesta Dofi, Bellavia. 2014. *Seni Beladiri Taekwondo*. Golden Terayon Press. Jakarta.
- Ermanto. (2016). *Perfomance Assessment Keterampilan Teknik Dasar Dollyo Chagi Pada Taekwondo*. Retrieved Januari 2019, The Learning University.
- Hariadi, Nopi. (2016, November). *Analisis Gerakan Tendangan Ap Chagi Pada Taekwondowin Junior Putra Kabupaten Lombok Timur*. Retrieved Januari 2019, Universitas Negeri Semarang.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Yogi, (2019). *Daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan untuk kebutuhan kondisi fisik atlet taekwondo*. Patriot 2020, Universitas Negeri Padang.
- Mardhika, (2016). “*Pengaruh Latihan Resistance dan Plyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan kelincahan.*”. Surabaya: Universitas Negeri Adi Buana Surabaya. Jurnal UNIPA Surabaya.
- Sukadiyanto, (2011). *Power menghasilkan kekuatan dan kecepatan*. Ilmiah Pendidikan Jasmani September 2017, Universitas Bengkulu.

- Gavkare, A.M (2013). *Auditory reaction time, visual reaction time and whole body reaction time in athletes*. Journal Of Indian Medical Gazete. Vol 1 Juni 2013.
- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rozikin, Ali dan Taufiq Hidayah. 2015. *Hubungan Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Eolgol Dollyo-Chagi pada Olahraga Taekwondo*. Journal of Sport Sciences and Fitness Vol 4 (1) (2015).
- Ardhiansyah, Ryan Eka. 2016. *“Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Dengan Kecepatan Tendangan Samping pada Atlet Taekwondo Putra Kota Kediri*. Skripsi. Kediri. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Suryadi, (2012). *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo*, ilmu keolahragaan Vol 1, No 1 (2015).
- Gadrani, K., Mahmmdpour, H., & Gadrani, M. (2015). *Effect of elastic-band exercise on muscle damage and inflammatory responses in taekwondo athletes*. Revista Brasileira de Medicina Do Esporte, 21(4), 297–301.
- Topal, V., Ramazanoglu, N., Yilmaz, S., Camlıguney, A. F., & Kaya, F. (2011).

224 *The effect of resistance training with elastic bands on strike force at taekwondo*. American International Journal of Contemporary Research, 1(2), 140–144.

Arikunto, S. (2013). *Cara Dahsyat Membuat Skripsi*. Jawa Timur: Jaya Star Nine.

Sugiyono, (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta

Zulman, Z., Dewi, S., & Sasmitha, W. (2021). *Analysis of the Relationship between Limb Muscles and Ability of Montong Dollyo Chagi Taekwondo Athletes*. Jurnal Patriot, 3(1), 22-31.

Pengurus Besar Taekwondo Indonesia, 2017. *Competition Rules Kyorugi*. PBTI. Jakarta.

