

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran.(2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press
- Azizah, Layla.2012.*Meningkatkan Teknik Tendangan Dollyo Chagi Melalui Metode Latihan Circuit Training Pada Atlet Taekwondo Club PtcBinjai*Tahun 2012: Universitas Negeri Medan.
- Bompa,Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: York University.
- Chu, Donald A. (Donald Allen), Gregory D. Myer, PhD.1940. *plyometrics, dynamic strength and explosive power*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dikdik, Zafar (2019) *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Edwan,dkk. (2007). *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ektrakulikuler Smpn 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani,1 (1) 2017.
- Harsono.(1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Caoching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hidayat, Muslim (2019). “Kontribusi Kecepatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* AtletPutraTaekwondoDojangTeladan Kota Bengkulu”. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 3 (2) 2019.
- Indrayana, Boy (2016) “Meningkatkan Kemampuan Tendangan*Deol O Chagi*Melalui Metode Latihan*Circuit Training* Pada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun TNT *Club*”. Universitas Negeri Jambi
- Rifki Rachman Hidayat. (2016). “Pengaruh Latihan *PNF (Proprio Neuromuscular Facillities)* terhadap Tingkat Fleksibilitas Atlet Usia 14-17 Tahun PPS BETAKO Merpati Putih Cabang Cirebon”. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Salman Alfarisi (2018) “Pengaruh Latihan*PNF (Propiocyteve NeuromuschularFacilitation)* dan*Thai Massage* Terhadap Tingkat Fleksibilitas TogokAtlet UKM Karate Inkai Universitas Negeri Yogyakarta”. FIK UNY

Sagitarius. (2009) “Probabilitas Tendangan Kearah Badan dan Muka Terhadap Peluang Poin Pada Pertandingan *Taekwondo* Simulasi Pra Kualifikasi PORDA IX 2010”

Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sugiono.(2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifdan R & D*. Alfabeta: Bandung.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*: Yogyakarta :Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Suryadi, Yoyok. (2003). *Taekwondo Poomse Taegeuk*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

Tirtawirya, Devi (2005). *Perkembangan dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia*. Jurnal Olahraga Prestasi (Volume 1 Nomor 2). Halaman 202-204.



THE
Character Building
UNIVERSITY

Character Building
UNIVERSITY