

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). *Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga*. Jurnal Prestasi, 3(5), 42.
- Arif, M., Aimang, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan Atlet Pencak Silat Tapak Suci*. Damhil Education Journal, 1(1).
- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bangun, S. Y. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan*. Jurnal Publikasi Pendidikan, 6 (1), 156–167.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training (Sixth)*. Human Kinetics.
- Cahyati, S., Kusumawati, I., & Irianto, D. P. (2020). *Gaya Kepemimpinan Pelatih Hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta*. JSH: Journal of Sport and Health, 1(2), 77-83.
- Chu, D., & Myer, G. (2013). *Plyometrics: Dynamic Training for Explosive Athletic Performance*. Human Kinetics.
- Delavier, F. (2010). *Strength Training Anatomy (3rd Ed.)*. Human Kinetics.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). *Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 6(3), 1–10.
- Ferdi, Zulkarnain. (2023). *Pengaruh Latihan Front Split dan Middle Split Terhadap Teknik Eolgol Dolyo Chagi Atlet Junior Hapkido Dojang SMA Negeri Seputih Banyak Tahun 2022*. Jurnal Pendidikan dan Konseling. Volume 5 Nomor 1.
- Fong, S. M., & Ng, G. Y. F. (2018). *The Effect of Taekwondo Training on Balance and Sensory Performance in Young Adolescents*. Hong Kong Physiotherapy Journal, 28(1), 24.
- Giandika, M. D., Kusmaedi, N., & Rusdiana, A. (2016). *Hubungan Kemampuan Waktu Reaksi dan Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI dengan Hasil Tendangan Dollyo-Chagi*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1(1), 12.
- Gunawan, A., Sin, T. H., Kiram, P. Y., & Sari, D. P. (2025). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Dojang PU Sumbar*. Jurnal Gladiator, 5(1), 71-82.
- Hadi, Sutrisno. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga (Teori Dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, M., & Santoso, D. A. (2016). *Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 2(1).
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMAN 4 Sumbar FA*. Jurnal Performa Olahraga, 5, 48–53.
- Ihsan, N. (2018). *Sumbangan Konsentrasi Terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 8(1), 1–6.
- Irawan, Angga. (2019). *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola*. Sport Science and Health, 1(3), 222–226.
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). *Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter*. Jurnal Keolahragaan, 3(1), 16–28.
- Jeon, Won-Ho, & Eui-Young kim. (2015). *Effects of Awareness of Umpire's Judgment in Hapkido Competition on Players' Performance and Psychological State*. The Journal of Korean Alliance of Martial Arts.
- Kim, E. (2016). *The Right Directions for Education in Korean Hapkido*. Dojang J Institute.
- Kim, E. (2018). *Study on the Utility of KOREAN HAPKIDO as a Modern Physical and Spiritual Training*. J-Institute.
- Kresnayadi. (2016). *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 8 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Volume 2: 103 –107.
- Langga & Supriyadi (2016). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol. 1 No.1.
- Muchlisa, Ayu. (2017). *Pengaruh Koordinasi Mata Tangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Smash*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 0853-5043.
- Mulyana, D. (2019). *Perbandingan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. Journal of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 3(1), 22–28. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.754>

- Nia, T. A., Nasrulloh, A., Nugroho, S., Cahyadi, A., & Munir, A. (2024). *The effect of ankle weight and double leg speed hop training on dollyo chagi's speed in view of the leg power of taekwondo athletes*. Fizjoterapia Polska, (2).
- Oktaviani, Pitria. Sugihartono, Tono & Arwin. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara*. KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3(1), 87-94.
- Putra, R. J., Kurniawan, C., & Nurseto, F. (2025). *The Effect of Plyometric Exercises (Jumping Lunges and Squat Jump) on Hapkido Dollyo Chagi's Kick Power Central Lampung Hapkido Athletes*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8 (1), 197-207.
- Radcliffe, J., & Farentinos, R. (2015). *High-Powered Plyometrics*. Human Kinetics.
- Rizki, D. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi*. Jurnal JPDO, 2(3), 39–43.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setiyawan, S. (2017). *Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran), 3(1).
- Shen, X. (2024). *The Effect Of 8 – Week Combined Balance And Plyometric On The Dynamic Balance And Agility Of Female Adolescent Taekwondo Athletes*. Medicine, 103(10).
- Siregar, F. H. N., & Hasibuan, S. (2021). *Evaluation of physical education learning program at the West Nias District Senior High School*. In 6th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2021) (pp. 306-317). Atlantis Press.
- Solissa, J. (2014). *Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo*. Journal of Physical Education Health and Sport, 1(1), 41–47.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

- Sullivan, D., Fife, G. P., Pieter, W., Lim, T., & Shin, I. (2016). ***Resultant Linear Acceleration Of An Instrumented Head Form Does Not Differ Between Junior And Collegiate Taekwondo Athletes' Kicks***. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 226–230
- Syahriannor, M., Warni, H., & Rahmadi, R. (2024). ***Upaya Meningkatkan Power Otot Tungkai Melalui Latihan Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Pada Atlet Lompat Jauh Pasi Hulu Sungai Selatan***. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 221-228.
- Thaqi, A., Berisha, M., & Hoxha, S. (2020). ***The effect of plyometric training on the powerrelated factors of children aged 16 years-old***. *Progress in Nutrition*, 22. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2-S.1044>
- Warsito. (2001). ***Anatomi Tubuh Manusia dalam Olahraga***. Jakarta: Gramedia.
- Wicaksono, I. B., & Kresnapati, P. (2024). ***Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop dan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari Siswa Pada Jarak 100 Meter Dalam Ekstrakurikuler Atletik Di SMP Negeri 1 Gubug***. *Jurnal Spirit Edukasia*, 4(02), 313-323.
- Widiastuti. (2011). ***Tes dan Pengukuran Olahraga***. PT Bumi Timur Jaya.