

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Sopiya Maliza, Iyakrus, Herri Yusfi, & Arizky Ramadhan. (2023). Pengaruh Latihan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 88–93. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2396>
- Akhmad, I., & Hasibuan, B. S. (2020). *Contribution of SAQ Exercises and Pliometric Exercises Against Smash in Princess Volleyball Games*. 23(UnICoSS 2019), 201–204. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.056>
- Akhmad, I., Nugraha, T., & Sembiring, P. (2021). Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training of the circuit system: How does it affect kick speed and agility of junior taekwondo athletes? *Journal Sport Area*, 6(2), 175–182. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6433](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6433)
- Ambarukmi, D. K. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Anggara, A. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Daya Tahan Tendangan *Dollyo Chagi*. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Kuningan*, 3(1), 16–27.
- Anggara, Z. A., Tomi, A., & Wahyudi, U. (2024). *Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecepatan Tendangan Push Kick Pada Atlet Kickboxing Han Academy Kota Malang kick dapat dijelaskan sebagai berikut : yang tegang dan mengurangi kekakuan . Dengan otot yang lebih fleksibel , atlet dapat*. 2(1).
- Anwar, S., & Pd, S. P. I. (2015). *Management of Student Development*. Indragiri TM.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (2003). *Training theory and method*. Ankara: Bağırgan Publishing House.
- Bompa Tudor, O., & Haff, G. G. (1994). *Theory and methodology of training*. Canada/kandell: Hint Publishing Company.

- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Pliometrics*. United States: Human Kinetics.
- Delavier, F. (2010). *Strenght Training Anatomy*. Germany: Human Kinetics.
- Dwi, D. R. A. S., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh metode latihan dan *power* tungkai terhadap peningkatan kecepatan akselerasi sprint. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 62-69.
- Furqon, H., & Doewes, M. (2002). *Pliometrik Untuk meningkatkan power*. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Harsono. (1988). *Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta Department Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). No Title. *Periodisasi Program Pelatihan*, Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Kane, S. N., Mishra, A., & Dutta, A. K. (2016). Preface: International Conference on Recent Trends in Physics (IC RTP 2016). *Journal of Physics: Conference Series*, 755(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Kasmandana, M., Soegiyanto, S., & Rahayu, S. (2019). Effect of Weight Training and Leg Length on the Sickle Kick Speed in Male Students Extracurricular Pencak Silat at Senior High School Bina Jaya Palembang. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(3), 294–298. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/31353>
- Mahardhika, N. A., & Sutapa, P. (2021). Pengaruh latihan weight training, pliometrik, dan panjang tungkai terhadap keterampilan tendangan Sabit. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 83–91. <https://doi.org/10.21831/jpok.v2i2.17765>
- Nizora, L., & Kadir, T. H. (2024). *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Marching Band di SMA Negeri 7 Padang*. 4, 3–4.
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 138–144. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.820>

- Pratiwi, S. I. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Karakter Disiplin Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.90>
- Safarudin, & Betty, J. J. K. (2023). The Effect of the *Plyometric* Method on the Accuracy of Student Kicks in Extracurricular Football Pengaruh Metode *Plyometric* Terhadap Ketepatan Tendangan Siswa di Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Inquest Journal*, 0, 1–12.
- Santoso, D. A., & Hidayad, M. (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*, 1(2), 44–50.
- Setiawan, I., & Putra, R. P. (2018). Pengaruh Latihan Beban Rumpi Kaki Dan Beban Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Ap Chagi Pada Atlet Taekwondo Universitas Nusantara PGRI Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 14–20.
- Siregar, Samsuddin, et al. "Enhancing refereeing skills: exploring the influence of an Android table tennis app on student referees." *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* 66 (2025): 75-85.
- Siregar, Samsuddin, Aufan R., & Tauhid, Imam (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. *Inspiree Riview*.
- Siregar, Samsuddin (2008). Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar dan Kemampuan Gerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Jurnal Fisioterapi Indonusa* Vol. 8 No. 2, Oktober 2008.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana, N. (2005). *Metoda Penelitian*. Bandung: Tarsito, 2963-1866.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono, D. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UNY.
- Supriyanto. (2018). Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* dan Latihan Beban dengan Kecepatan Reaksi terhadap *Power* Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 176–189. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.423>

- Suryadi, V. Y. (2002a). *Taekwondo Poomsae Taegeuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suryadi, Y. (2002b). *Tae Kwon Do (Poomsae Tae Geuk)*. Tae Kwon Do (Poomsae Tae Geuk).
- Tirtawirya, D. (2006). Metode melatih fisik taekwondo. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Ulanda, Y., Zikrur, R., & Pranata, D. Y. (2021). Pengaruh latihan leg press terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Ilie Banda Aceh tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–15. <https://www.jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/343>
- Un-Yong, K., & Jae-uk, P. (1995). *Taekwondo Textbook*. Oh Sung Publ.
- Wijaya Dirgantara, L., & Sungkowo. (2023). Pengaruh Latihan Tendangan *Dollyo Chagi* Terhadap Hasil Speed Kick Pada Atlet Taekwondo Dojang Ticc Di Kabupaten Bekasi the Effect of *Dollyo Chagi* Kick Training on Speed Kick Results in Taekwondo Dojang Ticc Athletes in Beka. *Unnes Journal Of Sport Sciences*, 7(2), 101–106. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>
- Wiyani, N. A. (1970). Format Kegiatan Kepramukaan Sebagai Ekstrakurikuler Wajib Di Madrasah Ibtidaiyah Dalam Kurikulum 2013. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 19(1), 148–168. <https://doi.org/10.24090/insania.v19i1.468>
- Yudhistira, D., Suherman, W. S., Wiratama, A., Wijaya, U. K., Paryadi, Faruk, M., Hadi, H., Siregar, S., Jufrianis, & Pratama, K. W. (2021). Content validity of the HIIT training program in special preparations to improve the dominant biomotor components of Kumite athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 1051–1057. <https://doi.org/10.13189/SAJ.2021.090527>