

DAFTAR PUSTAKA

- AAU Taelkwondo. (2024–2025). AAU Taelkwondo handbook 2024–2025 (p. II.G.2). Amateur Athletic Union.
- Abdul Alim. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia*. Jakarta: Rinelka Cipta.
- Abdurrahman, F., Selbayang, R., & Ramadhan, R. (2022). Pengaruh panjang langkah, frekuensi langkah, dan kekuatan tungkai terhadap kelengkapan sprint atlet. *Jurnal Ilmu Kelolahragaan Indonelsia*, 12(2), 77–85.
- Ahmadi, N. (2007). *Dasar-Dasar Kependidikan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Aisah, R. (2018). Box Jump, Depth Jump, Sprint, Power Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Kependidikan Olahraga*, 10(2), 23–30.
- Alviani, D., dkk. (2019). Analisis sistem penilaian pertandingan Taelkwondo Kyorugi berdasarkan peraturan World Taelkwondo Federation. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonelsia*, 5(1), 45–53.
- Ardiansyah, B. R., Norlinda, N. O., & Kurniaji, N. S. (2025). Pengaruh latihan High Intensity Interval Training terhadap power otot tungkai pada pemain bola voli. *Jurnal Kesehatan Republik Indonelsia*.
- Arsil. (1999). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud.
- Bafirman. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Bartram, T. (2015). High Intensity Interval Training (HIIT) for sports performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 2100–2108.
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313–338.
- Dhuha, A. A., dkk. (2025). Pengaruh latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet Dojang Taelkwondo Sisinga Fight. *Jurnal Ilmu Kelolahragaan Nusantara*, 8(1), 23–30.
- ELri Pratiknyo. (2010). *Kelbugaran Jasmani dan Latihan Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Faturrohman, M., dkk. (2023). Pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan power otot tungkai atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 19(2), 34–42.
- Friandi. (2022). Anatomi otot tungkai dan fungsinya dalam gerak manusia. *Jurnal Anatomi dan Fisiologi Olahraga*, 10(1), 12–20.

- Gibala, M. J., & McGelel, S. L. (2008). Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: A little pain for a lot of gain? *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(2), 58–63.
- Gold, A., & Sgobba, D. (2021). Principles of high-intensity interval training. *Human Kinetics*, 14(3), 199–210.
- Goulding, P. (2019). Cardio fitness through high-intensity interval training. *Journal of Exercise Science*, 8(4), 301–309.
- Gozali, Y., Seltiawan, D., & Farhanto, G. (2024). Efektivitas latihan plyometric dalam meningkatkan kekuatan dan kelincahan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*.
- Gunawan, R. (2021). Analisis biomekanika gerakan tendangan Taekwondo. *Jurnal Kelolahragaan*, 9(2), 88–97.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- Hidayat, F. (2018). Efektivitas latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap daya ledak otot tungkai. *Jurnal Olahraga*, 14(2), 77–85.
- Hidayat, Z., et al. (2025). Pengaruh program latihan plyometric terhadap *power* otot tungkai. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Hidayatullah, N., & Ellyas, H. (2022). Model latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dalam peningkatan performa atlet. *Jurnal Ilmiah Kelolahragaan*, 10(1), 14–25.
- Irawadi, H. (2011). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ismayati. (2006). *Kelbugaran Jasmani dan Kesehatan*. Surakarta: UNS Press.
- Jonath, U., & Krempell, R. (2021). Biomechanics and training of the lower limb. *Sports Science Journal*, 17(3), 250–260.
- Larsen, P. (2006). Age and muscle strength decline. *Scandinavian Journal of Sports Medicine*, 18(2), 101–110.
- Mulyana, D. (2020). *Latihan Neuromuskular dan Adaptasi Fisiologis Atlet*. Bandung: FPOK UPI.
- Noviana, D., & Sudjana, A. (2021). Pengaruh latihan *High Intensity Interval Training* terhadap efisiensi otot tungkai atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 122–130.
- Nurjamil, A., et al. (2023). Pengaruh model latihan *High Intensity Interval Training* dalam meningkatkan otot tungkai. *J-KIP*.
- Pangelmanan, R. (2008). *Power* sebagai komponen utama kelbugaran jasmani. *Jurnal Ilmu Kelolahragaan*, 4(1), 55–62.

- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Delpth Jump, Sprint: Powelr Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Pelncak Silat*. Gorontalo: UNG Prells.
- Rahman, A. (2021). Latihan intelrval intelnsitas tinggi dan adaptasi neluromuskular. *Jurnal Ilmiah Kelolahragaan*, 7(3), 56–65.
- Rinaldy. (2008). Pelngaruh latihan elksposif telrhadao powelr otot tungkai. *Jurnal Kelpellatihan Olahraga*, 4(1), 25–33.
- Rubianto Hadi. (2007). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Delpartelmelel Pelndidikan Nasional.
- Santosa, D. (2015). *Dasar-Dasar Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Delpdiknas.
- Soelkidjo Notoatmodjo. (2023). *Meltodologi Pelnellitian Kelselhatan*. Jakarta: Rinelka Cipta.
- Sudaryanto, & ELrna. (2009). *Latihan Kondisi Fisik dan Powelr Otot*. Jakarta: FIK UNJ.
- Sugiyono. (2020). *Meltodel Pelnellitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabelta.
- Suryadi. (2020). Analisis powelr tungkai telrhadao kinelrja telndangan atlet Taelkwondo. *Jurnal Ilmu Kelolahragaan*, 15(1), 34–41.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kelpellatihan Olahraga*. Padang: UNP Prells.
- Tipanel, R. (2020). *High Intelnsity Intelrval Training* dan elfelktivitasnya telrhadao daya tahan fisik. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 5(2), 60–69.
- Wahyudi, A. N. (2018). *Pelngaruh latihan High Intelnsity Intelrval Training (HIIT) dan Circuit Training telrhadao kelcelpatan, kellinchan, dan powelr otot tungkai pada atlet*. Skripsi, Fakultas Ilmu Kelolahragaan, Univelrsitas Nelgelri Selmarang.
- Warthadi, A. N. (2022). Pelngaruh latihan *High Intelnsity Intelrval Training* telrhadao pelnngkatan powelr otot tungkai pada atlet pelncak silat. *Jurnal Pelndidikan Jasmani*, 7(3), 99–107.
- Welllelr, J. (2019). High-Intelnsity Intelrval Training: Physiological and pelrformancel belnelfits. *Sports Meldicinel and Fitnelss*, 23(4), 345–354.
- Widiastuti. (2008). *Tels dan Pelngukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. (2017). *Tels dan Pelngukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Pelrsada.
- World Taelkwondo. (2022). *World Taelkwondo Compeltition Rulels & Intelrpreltation*. Lausannel: World Taelkwondo Feldelelration.
- Yulifri, R., & Selpriadi, S. (2018). *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia untuk Olahraga*. Padang: Sukabina Prells.