

DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, Asyhari dan Helda Silvia. (2016). Pengembangan Media Pembelajaran Berupa Buletin dalam Bentuk Buku Saku untuk Pembelajaran IPA Terpadu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-Bihuni*, 5(1), 1-13.
- Chan, Faizal. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Chung, ByungKee dan John Arthur Johnson. 2019. Taekwondo poomsae competitor perceptions of the official and new competition poomsae, field of play, and competition rules. *Physical Activity Review*, (7), 28-39.
- Diputra, Rahman. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill. *Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed)*, *jurnal sportif*, 1(1).
- Fenanlampir, Albertus. 2020. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Gunawan, Edy. 2019. *Fisiologi Olahraga Latihan Indoor dan Outdoor*. Jawa Timur: Myria Publisher.
- Halbatullah, Kholil, I.K. Budaya Astra, I. G Suwiwa, (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Ika*, 17(2), 136-149.
- Hanafi, Muhammad dkk. 2019. *Metodologi Kepeleatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: Cv. Jakad Media Publishing.
- Hanief, Yulingga Nanda dkk. 2016. Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016 Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(2).
- Harsono, Priyaka Irfan Astama dan Samsudin, Fahmy Fachrezzy. (2022). Hubungan Keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap Tendangan Momtong Yeop Chagi Atlet Taekwondo Poomsae Tunarungu. In *Prosiding Seminar Nasional " Sport Health Seminar With Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang*.
- Ihsan, Nurul dan Suwirman. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Indrayana, Boy. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Ismoko, Anung Probo dan Pamuji Sukoco. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bolavoli. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 9(1), 1311-1374.
- Lee, Kyong Myong. 2007. *The Book Of Taekwondo*. Soul: Jungdam Media
- Mulia, Lita dan Dinan Mitsalina. (2023). Pelatihan Joint Mobility & Function Pada Pelatih Inkanas Dki Jakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 4, No. 1, pp. SNPPM2023BRL-25).
- Nebahatqoru, Magna dkk. 2021. Enam minggu latihan resistance band untuk meningkatkan power tendangan atlet taekwondo poomsae. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 215-244.

- Nurjaya, Dede Rohmat. (2009). *General Fitness Training*. Surabaya: Graha Ilmu.
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten.
- Periyadi, Al. (2017). Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Poomsae pada Atlet Poomsae Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 35-41.
- Riduwan dan Akdon. 2010. *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung: ALFABETA.
- Sasongko, Didik Prapto dan Suci Khasanah. (2023). Penerapan Range of Motion (ROM) pada Asuhan Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik Pasien Stroke Hemoragik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1507-1514.
- Safitri, Ade dan Rahma Dewi. (2022). Pengembangan Latihan Kombinasi Fisik dan Teknik Taekwondo Kategori Poomsae Tahun 2020. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(2), 164-171.
- Saputra, Bayu Aji dan Eka Novita Indra. (2019). Profil kondisi fisik atlet sepatu roda daerah istimewa yogyakarta. *Medikora*, 18(2), 70-78.
- Sudrajat, Wahyu Adhi dan Soetadji. (2014). Efek pemberian latihan keseimbangan dalam mempertahankan kemampuan keseimbangan manula panti wredha rindang asih 1 ungaran. *Journal of sport Science and Fitness*, 3(1).
- Sudirjo, Encep dan Muhammad Nur Alif. 2018. *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: ALFABETA, cv,
- Suharjana, Fredericus. (2013). Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 Dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Susanto, Herry Agus. (2011). Pemahaman pemecahan masalah pembuktian sebagai sarana berpikir kreatif. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan, dan Penerapan MIPA, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta* (Vol. 14).
- Soleh, Ahmad. (2017). Strategi pengembangan potensi desa. *Jurnal Sungkai*, 5(1), 32-52.
- Trisnowiyanto, Bambang. (2016). Beda Pengaruh Intervensi Peregangan Dan Mobilisasi Sendi Terhadap Perbaikan Keterbatasan Lingkup Gerak Sendi. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 182-188.
- Wahyuri, Asep Sujana dan Erizal Nurmai, Emral. (2019). Pengaruh Latihan Naik Turun Tanggaterhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal MensSana*, 4(1), 90-95.
- Wahyuni, Sovia dan Donie. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wati, Setiana, dan Tono Sugihartono. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36-43.

- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Wiriawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Youtube Fahmy Fachrezzy, <https://youtube.com/@fahmyfachrezzy8195?si=HPF2zliB65MCzeNs>
- Yulianto, Wahyu Dwi. 2020. *Buku Panduan Tes Fisik dan Teknik Tenis Lapangan*. Indonesia: Guepedia.

