

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah & Daulay, B (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. 3(5), 42–48. Badan penerbit UNM
- Bafirman (2019) Pembentukan Kondisi Fisik. Rajawali Pers Divisi Buku Perguruan Tinggi PT Raja Grafindo Persada Depok
- Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2009). *Periodization training for sports: theory and methodelogy of training. United State of America: Human Kinetics.*
- Bret. Contreras (2014) *Body Weight Strength Training Anatomy : United stated of america .Human Kinetics*
- Danang A.S. (2020). Jurnal kejaora kesehatan jasmani dan olahraga. Prodi Penjas dan rekreasi Universitas PGRI Banyuwangi
- Dikdik Zafar Sidik (2010) Prinsip prinsip latihan dalam olahraga prestasi. E-ISSN: 2746-8674
- Fisna Deska Puspitaningtias,(2020). Taekowondo *book development poomsae taegeuk 1 to 8.*
- Gerd Gatzweiler (2016) *Handbuch Taekwondo teknik training. meyer dan meyer verlag.*
- Hanafi. (2017). Konsep penelitian r & d dalam bidang pendidikan. m(1989), 129–150.
- Herman Subarjah & Agus R (2020) Jurnal Dunia Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia E-ISSN: 2746-8674
- H.Suryana P (2004) taekwondo Teknik dasar, poomsae, dan peraturan pertandingan. PT. Gramedia Pustaka Utama
- Kholil H (2019). Pengembangan_Model_Latihan_Fleksibilitas. I.K. Budaya Astra, I.G. Suwiwa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia
- lolia M. (2020). hakikat taekwondo. 6–28. *taekowondo book development poomsae taegeuk 1 to 8*
- Maydiantoro, A. (2020). Model Penelitian Pengembangan. *Chemistry Education Review (CER)*, 3(2), 185.

- Mulyatiningsih, (2018). Pengembangan model pembelajaran Endang Mulyatiningsih.
- Norman Link and Lily Chou (2011) *the anatomy of martial arts. An Illustrated Guide to the Muscles Used in Key Kicks, Strikes & Throws. Ulysses.*
- Periyadi, A. (2017). Hubungan Motivasi, Agresivitas, Dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Pada Atlet *Kyorugi*. Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang.
- Sugar Wanto (2020). Kupas tuntas penelitian pengembangan model. 3(2). pengembangan model pembelajaran
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Alfabeta cv bandung, Anggota Ikatan Penerbit Indonesia
- Taufik Rusmanaya (2017) Model pembelajaran addie, integrasi pedati Widina bhakti persada bandung (Grup CV. Widina Media Utama)
- Wahyuni (2021) peningkatan pengetahuan tentang penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu dalam Olahraga
- Yong, M., & Kil, S. (2006). *Competitive Taekwondo.kills taekwondo center human kinetics*