

DAFTAR PUSTAKA

- Anazifa, R. D., & Djukri. (2017). PROJECT- BASED LEARNING AND PROBLEM- BASED LEARNING: ARE THEY EFFECTIVE TO IMPROVE STUDENT'S THINKING SKILLS? *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 6(2), 346-355.
- Anderson, L. B., Gray, J., Larfors, M., Magill, M., & Schneider, R. (2021). *Generalized vanishing theorems for Yukawa couplings in heterotic compactifications*. 05.
- Aqman, T. F., Fachrezzy, F., & Jauhari, M. (2024). *Model Latihan Teknik Tendangan Ijeung pada Atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta* Universitas Negeri Jakarta , Indonesia Negeri Jakarta memiliki kualitas atlet yang sangat bagus . Tetapi melihat teknik atlet masalah terhadap teknik tendangan ijeung , dimana saat kejuaraan pelatih sering. 2(5).
- Ariningsih, N. L., Fitriani, H., & Safnowandi. (2023). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN STUDENT TEAMSACHIEVEMENT DIVISION(STAD) TERHADAPMOTIVASIDAN HASILBELAJAR KOGNITIF SISWA. *Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 3(4), 248-261.
- Behm, D., Blazevich, A., Kay, A., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1-11.
- Bompa, T., & Buzzicheli, C. (2019). *PERIODIZATION : Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Dinata, K., Lasmawan, I., & Suharta, I. P. (den 30 12 2023). Analisis implemtasi kurikulum merdeka dalam capaian kompetensi pembelajaran PJOKmelalui model CIPP (literature review). *Jurnal Porkes*, 6(2), 854-866.
- Djalal, F. (2017). Optimalisasi Pembelajaran Melalui Pendekatan, Strategi, Dan Model Pembelajaran. *jurnal dharmawangsa*, 2(1), 31-52.
- Ertikanto, C., Rosidin, U., Distrik, I. W., Yuberti, & Rahayu, T. (2018). COMPARISON OF MATHEMATICAL REPRESENTATION SKILL AND SCIENCE LEARNING RESULT IN CLASSES WITH PROBLEM-

BASED AND DISCOVERY LEARNING MODEL. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 7(1), 106-113.

Erviana, R., Qomariyah, S., Nurafifah, S., Rizki, N. J., & Neneng, N. (4 2024). Implementasi Model Pembelajaran *Jigsaw* Dalam Meningkatkan. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(2), 52-64.

Fachrezzy, F. (2019). *MODEL PEMBELAJARAN PASSING ATAS DALAM BOLA*. 02, 47–53.

Fachrezzy, F., Maslikah, U., Safadillah, E., Reginald, R., & Hendarto, S. (den 2 2021). PHYSICAL FITNESSOF THE POOMSAE TAEKWONDO ATHLETES IN TERMS OF AGILITY, BALANCE AND ENDURANCE. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 111-119.

Fachrezzy, F., Maslikah, U., Bang, M., Utama, R., Ramadhan, M. G., Ihsani, S. I., Wenly, A. P., & Ibrahim, S. (2026). *Influence of physical education learning models on flexibility recovery and functional mobility in martial arts*. 7(1), 175–182. <https://doi.org/10.51559/ptji.v7i1.402>

Fachrezzy, F., Maslikah, U., Ali, M., & Hermawan, I. (2021). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CONCENTRATION AND BALANCE AGAINST YOEP CHAGI KICK POOMSAE MOVEMENT TECHNIQUE SPORTS CLUB TAEKWONDO ACHIEVEMENT STATE*. 5(9), 536–544.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, K. R. (2024). Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *kemendikdasmen*, 3-4.

Kukkiwon. (2022). *Taekwondo Textbook: Volume 3, Poomsae*. Kukkiwon.

Kustiyaningsih, D., Untari , M. F., & Siswanto. (7 2022). PENINGKATAN HASIL BELAJAR IPA MATERI PERUBAHAN WUJUD BENDA MELALUI IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR. *Jurnal Cerdas Mendidik*, 1(1), 1-11.

Lee, T. R., & Schmidt, R. A. (2025). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application (7th ed.)*. Human Kinetics.

- Lestari, M., Sutiyono, Priono, & Susanto. (11 2024). Pembelajaran Demonstrasi di Pendidikan Keagamaan Buddha. *Jurnal Maitreyawira*, 5(2), 1-6.
- Lopes-Silva, J. P., Santos, J. F., Artioli, G. G., Loturco, I., Abbiss, C., & Franchini, E. (2018). Sodium bicarbonate ingestion increases glycolytic contribution and improves performance during simulated *taekwondo* combat. *European Journal of Sport Science*, 18(4), 431-440.
- Nuraini, S., Rihatno, T., & Ginanjar, S. (2025). *The Impact of Training Pencak Silat Using Cooperative Model Type Jigsaw Towards Self-Regulated at Universitas Negeri Jakarta*. 8(April), 130–142. <https://doi.org/10.33438/ijds.1504557>
- Nurhikmah, Angriawan, T., & Syamsuddin, N. (2025). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMP KEMALA BHAYANGKARI MAKASSAR. *Journal of Science and Social Research*, 5099-5105.
- Anderson, L. B., Gray, J., Larfors, M., Magill, M., & Schneider, R. (2021). *Generalized vanishing theorems for Yukawa couplings in heterotic compactifications*. 05.
- Puspitorini, W., Tangkudung, J., Jasmani, P., & Jakarta, U. N. (2022). *PELATIHAN MODEL PEMBELAJARAN AKTIVITAS FISIK UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR KEPADA GURU PENDIDIKAN JASMANI DI WILAYAH JAKARTA TIMUR SNPPM2022P-91* melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental . Aspek fisik dan kognitif . Aktivitas fisik yang dapat meningkatkan potensi kognitif dapat berupa aktivitas fisik SNPPM2022P-92. 2022, 91–98.
- Rohmawati, T. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Tipe *Jigsaw* untuk Meningkatkan Hasil. *JET: Journal of Education and Teaching*, 1(2), 102-114.
- Sari, E. P., Ganiadi, M., & Darmawan, D. (2 2024). UPAYA PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONSEP DIRI (SELF CONCEPT) PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 KOTA SERANG. *jurnal untirta*, 9(2), 48-55.
- Sari, Y. I., Sumarmi , Utomo, D. H., & Astina, I. K. (4 2021). The Effect of Problem Based Learning on Problem Solving and Scientific Writing Skill. *International Journal of Instruction*, 14(2), 11-26.
- Suradika, A., Dewi, H., & Nasution, M. (2023). PROJECT-BASED LEARNING AND PROBLEM-BASED LEARNING MODELS IN CRITICAL AND

CREATIVE STUDENTS. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 12(1), 153-167.

Suryanita SP, N. P., & Kusmariyatni, N. N. (10 2019). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF JIGSAW UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR IPS. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 2(3), 260-261.

Taekwondo, W. (den 23 11 2021). *Proposal for Amendment to the WT Statutes*. Hämtat från federaciondetaekwondo: https://federaciondetaekwondo.com.gt/wp-content/uploads/Informacion-Publica/2022/1/WT%20Statutes.pdf?utm_source=chatgpt.com den 7 5 2026

Trisanti, T. (2017). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR KOMPETENSI DASAR PERSEDIAAN SISWA TAHUN AJARAN 2016/2017. *eprint uny*, 3-4.

Widianingsih, R., & Suklani. (den 3 8 2024). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Mutu Sekolah. *researchgate*, 8(3), 710-718.

Wijaya, D. H., & T.K., B. F. (2017). PERBANDINGAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE TGT (TEAM GAMES TOURNAMENT) DENGAN TIPE JIGSAW TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (Studi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Srengat). *ejournal unesa*, 5(2), 297-305.

Intelligentia - Dignitas