

DAFTAR RUJUKAN

- Akhmad, I. (2022). *Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot*. 80–102.
- Amansyah. (2019). DASAR DASAR LATIHAN DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7.
- Ariansyah, A., Insanistyo, B., & Sugiyanto, S. (2019). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi Pada Atlet Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu. *Kinestetik*, 1(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3474>
- Arta, M. W., & Bafirman. (2019). Jurnal Stamina Jurnal Stamina. *Jurnal Stamina*, 2(8), 153–163.
- Azhari, A. Y., & Septiadi, F. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Klub Btsc Kabupaten Bogor. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 123–129.
- Bagus Andrieana, M. (2022). Analisis Hubungan Antara Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Pada Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo Di Kabupaten Semarang. *Journal of Physical Education Health And Sport Sciences*, 32(3), 32–39.
- Cahyaningrum, J., & Aguss, R. M. (2023). Pengaruh Latihan Splits Dan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Kelentukan Dan Kelincahan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Satria Lampung. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 27–34.
- Dhita, A. F. (2021). *Pengaruh Latihan Drop Jump dan Half Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai*.
- Fajar Ramadhan, Z. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1Kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1.2135>
- FATINA DIAN CAHYANI. (2019). PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN PEMBERAT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI ATLET PUTRA TAEKWONDO KABUPATEN DHARMASRAYA. *Acta Universitatis Agriculturae et*

- Silviculturae Mendeliana Brunensis*, 53(9), 1689–1699.
- Furqon, M. A., & Priyono, B. (2023). Pengaruh Latihan Ankle Weight dan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Samin Blora. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 183–190. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.51053>
- Giandika, M. D., Kusmaedi, N., & Rusdiana, A. (2020). Hubungan Kemampuan Waktu Reaksi dan Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI dengan Hasil Tendangan Dollyo-Chagi. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1546>
- Gustiani, R. (2017). *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi dalam Cabang Olahraga Taekwond*. 2023.
- Harsono. (2015). Definisi Latihan. *Nuevos sistemas de comunicación e información*, 2013–2015.
- irwan setiawan, rendhitya prima putra. (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.
- Kharisma, D. (2019). PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS TERHADAP HASIL TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET TAE KWON DO PUTRA DOJANG SABURAI BANDAR LAMPUNG. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.
- KUNI KASYIFA. (2022). *PENGARUH LATIHAN BEBAN ANKLE WEIGHT DAN RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN NARE CHAGI ATLET CLUB TAEKWONDO HARAPAN JAYA LAMPUNG*. 8.5.2017, 2003–2005.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>
- Kurnia, J. M., Chandra, J., Pasaribu Natas, A., Prawira Yudha, A., & Faridatul, A. (2022). Atlet Perguruan Pencak Silat Reti Ati Bekasi. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi*, 2(2), 134–141.
- KURNIAWAN, B. (2023). *HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN POWER*

OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN DOLLYO CHAGI ATLET PUTRA CADET DOJANG WILLY'S TAEKWONDO CLUB LAMPUNG.
4(1), 88–100.

Mintarto, E. (2019). Komponen Biomotor Olahraga. In *Komponen Biomotor Olahraga*.

Nur Ahmad Muharram, & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(2), 41–46.

<https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>

Pasaribu, A. M. N. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Rajawali Press*.

Physical, J., & Recreation, H. (2022). *Journal physical health recreation*. 2.

Putri, K. S. I. D., Parwata, I. M. Y., & Arya, I. G. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Penjakora*, 9(September), 89–98.

Rahmat dan Anggi Anggara. (2019). *Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Bband Terhadap Daya Tahan Tendangan Dollyo Chagi Rahmat*. 3(1), 16–27.

Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.24036/jpo248019>

Sollisa, J. (2021). Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 41–47.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif / Prof. Dr. Sugiyono*.

Thesya Alda Nia. (2021). Kontribusi Power Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kelentukan Sendi Panggul Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Al-Azhar Taekwondo Indonesia Academy (Atia) Lanal Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.