

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, P. & Wulandari, P. (2021). Peningkatan Kekuatan dan Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi melalui Latihan Fleksibilitas pada Atlet Taekwondo. *Journal of Sports Science and Performance*, 14(4), 67-75.
- Adnan. A. 2019. Contribution Of Leg Muscel Explotion Power, Arm Muscle Power And Waist Flexibility Against Smash Ability. *Peforma olahraga*.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance variables. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(1), 234-249.
- Badriah D.L. (2009) *Fisiologi Olahraga Edisi II*. Bandung. Multazam
- Hariono, Awan. 2006. *Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Gunawan, H. & Noverdi, A. (2021). Latihan Fleksibilitas sebagai Pendukung Teknik Tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo Pemula. *Jurnal Olahraga Terapan*, 10(1), 58-65
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma. Jakarta.
- Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Buku Ajar FPOK UPI Bandung
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- <https://aceh.tribunnews.com/2021/01/20/hapkido-aceh-bidik-prestasi-di-pon-papua-2021-dan-pon-aceh-2024>. diakses Agustus 2024
- <https://sumberpost.com/2016/03/19/bela-diri-hapkido-diperkenalkan-di-aceh>. diakses Agustus 2024
- Kharisma, D. 2017. *Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Tae Kwon Do Putra Dojang Saburai Bandar Lampung*. Universitas Lampung. Bandar Lampung. *Skripsi*.
- Kim, C. J. Min, S. H. and Lee, Y. H. 2020. "A Study on the Spatial Characteristics and Synchronized Movement of the Lower Limbs in Hapkido Dwi Chagi,"

- Journal of the Korean Society of Physical Medicine*, vol. 15, no. 1, pp. 111-119.
- Kim, J. 2023."Flexibility Training for Martial Arts Athletes," *Journal of Martial Arts Science*, vol. 10, no. 2, pp. 45-56.
- Knight, C. A., & Draper, D. O. (2008). *Therapeutic Modalities: The Art and Science*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kurniawan, F. & Rahmawati, A. (2020). Efek Latihan Fleksibilitas terhadap Kualitas Tendangan Dwi Hurigi dalam Taekwondo. *Jurnal Taekwondo dan Olahraga*, 13(2), 99-107.
- Kusnadi, N, & Herdi, H. (2014). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Lee, S. 2022."The Effect of Flexibility Training on Kicking Performance: A Meta-Analysis," *Journal of Sports Science*, vol. 25, no. 4, pp. 321-335.
- Mackenzie, B. 2005. *The Nine Key Elements of Fitness*. Electric Word Plc. London.
- Magee, D. J. (2008). *Orthopedic Physical Assessment* (5th ed.). Elsevier.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (7th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Park, H. 2021."Flexibility and Its Relationship to Sports Performance: A Review," *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol. 15, no. 3, pp. 201-215.
- Prasetyo, B. & Ningsih, S. (2022). Pengaruh Latihan Fleksibilitas terhadap Teknik Tendangan Dwi Hurigi pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Olahraga dan Kebugaran*, 10(2), 55-63.
- Rifqi, Muhammad Nur. (2016). *Pengembangan Samsak Elektrik Berbasis Flip Flop Acak Cabang Olahraga Beladiri*. Skripsi. PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Rozaqul, A.A. & Waluyo,M. 2014. Pengaruh Latihan Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Dwi Hurigi Pada Beladiri Taekwondo. *Journal of Sport Sciences and Fitness*.
- Santoso, D. & Ginting, R. (2020). Pengaruh Latihan Fleksibilitas terhadap Kecepatan Tendangan Dwi Hurigi pada Taekwondo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 35-42.

- Setiawan, A. Wiyono & Jubaedi, A. 2017. Pengaruh Latihan *Fleksibility* (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Santri Ektrakurikuler Pencak Silat. Fkip Universitas Lampung.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung:Alfabeta Bandung.
- Sugiarto, B. G & Rizali, S. 2019. Hubungan Fleksibilitas Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan Eolgol Dollyo Chagi. JOURNAL OF PHYSICAL AND OUTDOOR EDUCATION Volume 1 No. 1
- Susilo, A. & Prabowo, M. (2022). Pengaruh Latihan Fleksibilitas Terhadap Peningkatan Jangkauan Tendangan Dwi Hurigi dalam Taekwondo. Jurnal Pendidikan Jasmani, 11(2), 44-51.
- Takudung, J., & Puspitorini, W. (2012). Kepelatihan Olahraga Pembinaan Peningkatan Prestasi. *Jakarta: Cerdas Jaya*.
- Wahyuni. S. 2020. Vo2max , Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. Jurnal Patriot.
- Watta, E. 2020. From the basics to the equipment, here's a rundown of Olympic taekwondo rules, scoring and the different belts. <https://olympics.com/en/news/know-your-sport-taekwondo-rules-scoring-equipment>
- Wijaya, H. & Setiawan, M. (2021). Fleksibilitas dan Akurasi Tendangan Dwi Hurigi dalam Taekwondo: Pengaruh Latihan Peregangan. Jurnal Penelitian Olahraga, 7(3), 120-128.
- Wijaya, H. A. Masrun, Ihsan, N. Pranoto, N. W. & Zarya, F. 2023. he Influence of Kinetic Life Training Methods and Concentration on the Dwi Hurigi Kick Skills of Taekwondo Athletes. DOI: 10.47191/ijmra/v6-i6-15, Impact Factor: 7.022.
- Yuliana, R. & Iskandar, S. (2021). Peran Latihan Fleksibilitas dalam Meningkatkan Daya Ledak Tendangan Dwi Hurigi pada Taekwondo. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kebugaran, 9(3), 85-92.