



Kombinasi metode *hurdle drill* dan *ladder drill* dalam latihan tendangan *nare chagi* pada atlet taekwondo junior

The combination of hurdle drill and ladder drill methods in nare chagi kick training for junior taekwondo athletes

Tahta Syam' Utama Persada¹, Mashud², Ma'ruful Kahri³

^{1,2,3} Universitas Lambung Mangkurat, Universitas Lambung Mangkurat

Email: tahtasyamutamapersada@gmail.com¹, mashud@ulm.ac.id²,

maruful_kahri@ulm.ac.id³

ABSTRAK

Taekwondo adalah beladiri dari Korea Selatan yang terdiri dari tiga kata yaitu Tae, kwon dan do. Tae berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, Kwon yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan serta Do sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Tae Kwon Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Salah satu Teknik kaki adalah Teknik tendangan *nare chagi*. Tendangan *nare chagi* dipakai untuk serangan tendangan melompat di udara dengan satu kaki sebagai pancingan dan kai kedua sebagai tendangan ke sasaran yang cepat dan kuat. Metode Latihan yang digunakan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tendangan *nare chagi*. Metode *Hurdle drill* fungsinya untuk lompatan di udara saat melakukan tendangan *nare chagi* agar lebih baik dan kuat, Metode lain yang digunakan adalah *Ladder drill* fungsinya untuk melakukan tendangan *nare chagi* dengan cepat, serta kombinasi metode *Hurdle drill* dan *Ladder drill* fungsinya untuk melakukan tendangan melompat di udara dengan cepat dan kuat. Sehingga dalam Paper ini penulis bertujuan untuk mengkaji Kombinasi Metode *Hurdle drill* dan *Ladder drill* dengan harapan dapat memperbaiki keterampilan tendangan *nare chagi*. Dari situasi demikian, penulis mencoba untuk Menyusun penulisan tentang teknik tendangan khususnya *nare chagi* dengan menggunakan metode *hurdle* dan *ladder drill* pada atlet Taekwondo Junior. Penyusun akan berusaha untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan teknik tendangan tersebut, sehingga tujuan dan Prestasi yang diinginkan akan tercapai.

Kata Kunci: hurdle drill; ladder drill; nare chagi

Taekwondo is a martial art from South Korea which consists of three words namely Tae, kwon and do. Tae means feet or smashes with feet, Kwon means hands or hits and defends himself with hands and Do is an art or a way of self-discipline. So if interpreted in a simple way, Tae Kwon Do means an art or a way of self-discipline or a martial art that uses techniques of bare feet and hands. One of the leg techniques is the nare chagi kick technique. The nare chagi kick is used for a jumping kick attack in the air with one leg as the bait and the second kai as a fast and powerful kick to the target. The training method used is very influential on the success of the nare chagi kick. The Hurdle drill method functions to jump in the air when doing nare chagi kicks to make it better and stronger. Another method used is the Ladder drill function to do nare chagi kicks quickly, as well as a combination of the Hurdle drill method and Ladder drill function to do jump kicks in the air fast and strong. So that in this paper the author aims to examine the Combination of the Hurdle drill and Ladder drill Methods in the hope of improving nare chagi's kick skills. From this situation, the author tries to compile a paper on kick techniques, especially nare chagi using the hurdle and ladder drill method for Junior Taekwondo athletes. The compiler will try to improve and improve the kick technique skills, so that the desired goals and achievements will be achieved.

Keywords: hurdle drill; ladder drill; nare chagi

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 25 Juni 2023

Disetujui : 04 Juli 2023

Tersedia secara Online Juli 2023

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16651>

Alamat Korespondensi:

Tahta Syam'Utama Persada.

Program Studi Magister Pendidikan

Jasmani. PPs. ULM Banjarmasin

Email:

tahtasyamutamapersada@gmail.com

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



PENDAHULUAN

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan. Sedangkan olahraga yang bersifat berladiri juga sudah sangat berkembang di Indonesia seperti pencak silat, tarung derajat, wushu, karate, dan tae kwon do (Wiarso, 2013). Menurut Suryadi (2002: XV) Tae Kwon Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan kosong. (Murniwati et al., 2019).

Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan Taekwondo sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati diseluruh dunia (Young, 2009:2). Taekwondo terdiri dari tiga kata yaitu Tae, kwon dan do. Tae berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, Kwon yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan serta Do sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, Tae Kwon Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. (Ariansyah et al., 2017).

Suryadi (2002: 33-39) mengutarakan ada berbagai macam tendangan, diantaranya: 1) Ap Chagi (Tendangan Depan) Tendangan dengan sentakan lutut kearah depan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan (ap chuk). 2) Dollyo Chagi (Tendangan Serong/Memutar) Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan. Tendangan ini pada dasarnya menggunakan pula bantalan telapak kaki (ap chuk) atau baldeung (punggung kaki). 3) *Two Dwi Chagi* (Tendangan Kebelakang Dengan Meloncat) Tendangan ini adalah variasi dari tendangan belakang (*dwi chagi*) yang dilakukan sambil meloncat dan memutar tubuh 360 derajat. (Ariansyah et al., 2017). 4) *nare chagi* adalah Tendangan ini dapat dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi pinggang/ kepala dengan bentuk menyamping/ Serong secara bergantian dengan lompatan di udara. Tendangan pertama dilakukan sebagai tipuan lalu tendangan kedua sebagai foku serangan yang lebih kuat dan akurat. (Herdady, 2020).

Manfaat belajar taekwondo tidak sekedar untuk menjadi atlet *kyorugi* tetapi akan memberikan rasa aman pada orang yang menguasai ilmu bela diri. Menguasai ilmu bela diri taekwondo berarti pertahanan diri menggunakan tangan kosong yang sewaktu-waktu dapat digunakan dalam keadaan darurat untuk mengamankan diri. Mempunyai keahlian bela diri seperti membawa senjata yang bisa dibawa ke mana-mana. Selain sebagai ilmu bela diri, latihan taekwondo juga membuat badan menjadi sehat. Latihan taekwondo akan bermanfaat bila dilakukan minimal dua kali dalam satu minggu (Tirtawirya, 2005).

Berdasarkan penyusunan paper pada atlet junior tersebut, setelah melihat atlit latihan, penyusun melihat para atlet yang berlatih memiliki dasar yang kurang baik atau dapat dikatakan teknik yang mereka lakukan masih kurang, para atlet sudah mengetahui bagaimana teknik dasar tendangan tetapi mereka tidak dapat melakukan dengan efektif dan efisien, khususnya tendangan *nare chagi*. Hal ini terlihat dari ketika mereka melakukan percobaan dan sparring terkadang lutut mereka tidak ditekuk pada saat akan mengangkat lurus keatas sehingga tendangan menyangkut ke body lawan, ketika menendang titik berat badan tidak berada pada bidang tumpuan dan lompatan pada saat melakukan tendangan di udara tergolong masih rendah, tumpuan kaki cenderung ditekuk dan posisi badan ketika menendang bungkuk, mengakibatkan posisi badan tidak seimbang sehingga tendangan tidak tepat mengenai sasaran (Indrayana, 2017).

Akumulasi permasalahan pelatihan yang sudah teridentifikasi selanjutnya difokuskan pada permasalahan utama. Masalah utama ini selanjutnya dicarikan solusi atas penyelesaian masalah. Karakteristik solusi juga harus mencerminkan spesifik permasalahan (Mashud, 2021).

Masalah pada tendangan *nare chagi* itu terjadi karena Pelatih hanya memilih metode ceramah, Metode ceramah ialah penerangan dan penuturan secara lisan oleh guru di depan siswa dan di muka kelas. Walaupun metode yang digunakan guru adalah metode ceramah, akan tetapi didalamnya tetap diselipkan Tanya-jawab dengan siswa supaya kelas tetap hidup, materi tersampaikan dan pembelajaran sesuai dengan target. (Savira et al., 2018). Terlalu sedikit melakukan pengulangan gerakan tersebut (repetisi) pada gerakan latihan yang digunakan pelatih, seharusnya tendangan drill 10 repetisi 5 set guna melatih kecepatan dan ketepatan Gerakan tendangan pada atlet Taekwondo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Peningkatan keterampilan tendangan kanan kiri 10 repetisi 5 set terhadap peningkatan kecepatan tendangan *nare chagi*.(Palgunadi et al., 2021). Alat yang kurang mendukung seperti Ladder dan Hurdle. Latihan *agility hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan untuk menyempurnakan *power*, kecepatan, kelincahan, koordinasi kaki dan memperbaiki teknik olahraga. Rintangan *hurdle* dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan atlet. Latihan *agility ladder drill* adalah sebuah latihan gerak kaki menggunakan rintangan berupa tali tangga kelincahan yang dirancang untuk meningkatkan *power* tungkai. Metode latihan *agility ladder drill* ini dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati kotak-kotak sebagai rintangan yang divariasikan (Fatoni et al., 2022).

Dari situasi demikian, penulis mencoba untuk melakukan penyusunan paper tentang kombinasi metode *hurdle* dan *ladder drill* dalam Latihan tendangan taekwondo pada atlit Taekwondo Junior. Penulis akan berusaha untuk

memperbaiki keterampilan teknik tendangan tersebut, sehingga tujuan dan Prestasi yang diinginkan akan tercapai. (Fatoni et al., 2022).

PEMBAHASAN

Metode latihan *hurdle drill* dan *ladder drill*

Latihan *agility hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan untuk menyempurnakan *power*, kecepatan, kelincahan, koordinasi kaki dan memperbaiki teknik olahraga. Rintangan *hurdle* dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan atlet. Latihan *agility ladder drill* adalah sebuah latihan gerak kaki menggunakan rintangan berupa tali tangga kelincahan yang dirancang untuk meningkatkan *power* tungkai. Metode latihan *agility ladder drill* ini dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati kotak-kotak sebagai rintangan yang divariasikan (Fatoniet al., 2022).

Nare chagi

nare chagi adalah Tendangan ini dapat dilakukan dengan mengangkat kaki setinggi pinggang/ kepala dengan bentuk menyamping/Serong secara bergantian dengan lompatan di udara. Tendangan pertama dilakukan sebagai tipuan lalu tendangan kedua sebagai fokus serangan yang lebih kuat dan akurat untuk mencari *point*. (Herdady, 2020).

Model inovasi kombinasi metode *hurdle drill* dan *ladder drill* pada tendangan *nare chagi*

Kombinasi dari dua metode latihan ini dimaksudkan agar satu sama lain dapat saling memenuhi. Penyusun mencoba membuat sintaks dari metode model latihan berdasarkan dari sintaks dari kedua metode latihan tersebut. Berikut sintaks yang dapat penulis gambarkan terhadap jalannya metode inovasi ini:

Tabel 1. Kombinasi metode *hurdle drill* dan *ladder drill*

Metode <i>Hurdle drill</i> (Artemov et al., n.d.)	Metode <i>Ladder drill</i> (Irianto, 2015)	Model Inovasi Tendangan <i>nare chagi</i> menggunakan kombinasi <i>hurdle drill</i> dan <i>ladder drill</i>
Posisi tubuh lurus. Kepala tegak. Kedua lengan di belakang badan. Ayunkan lengan ke depan dan ke atas menutup telinga bersmaan dengan berjingjit, tumit tinggi jauh dari lantai. Tahan lengan	Posisi tubuh lurus. Kepala tegak. Kedua lengan di depan badan. Ayunkan lengan ke depan secara bergantian kaki lari berjingjit, tumit tinggi agak jauh dari lantai. Tahan lengan terangkat dan kaki jingjit waktu disesuaikan.	Posisi Tubuh Lurus, kepala tegak, kedua lengan saat ladder kedepan dan saat <i>Hurdle</i> ke atas secara bergantian, kaki jingjit, dan waktu disesuaikan. Setelah itu

terangkat dan kaki jingjit tadi 2 atau 3 detik		melakukan tendangan.
Lutut bengkok ketika lengan mulai gerakan mengangkat ke atas, tetapi masih ada di bawah. Tekukan lutut tidak terlalu banyak, sehingga kita masih bisa melihat ujung jari kaki ketika menekuk lutut.	Lutut bengkok ketika lengan mulai gerakan mengangkat ke depan. Tekukan lutut tidak terlalu banyak, sehingga bisa lebih mudah melakukan Gerakan lari ditempat dengan cepat.	Lutut tidak terlalu banyak tekukan saat ladder dan <i>hurdle</i> . Setelah melakukan ladder langsung <i>hurdle</i> atau sebaliknya. Setelah itu melakukan tendangan.
Tambahkan lompatan di akhir gerakan ketika lengan terangkat ke atas. Ayunan lengan dan kerja kaki harus cepat dan kuat dan gerakan harus berakhir cepat.	Tambahkan lompatan / perpindahan Langkah di Gerakan kedua atau seterusnya sampai akhir gerakan. Ayunan lengan dan kerja kaki harus cepat dan kuat dan gerakan harus berakhir cepat.	Lakukan Lompatan / peripindahn Langkah dan lompat dengan cepat dan ayunan tangan di depan saat ladder dan di atas saat <i>hurdle</i> . Setelah itu melakukan tendangan. Latihan dengan menggabungkan alat tangga tali dengan balok / tiang gawang kecil, kemudian melakukan Langkah cepat kemudian lakukan lompatan secara bergantian dan variasi. Setelah itu melakukan tendangan.
Latihan menambah lompatan tersebut melewati sebuah balok, tiang gawang kecil atau potongan busa. Selalu perhatikan posisi tubuh lurus meregang pada akhir lompatan, lengan tetap ketat di samping telinga selama layangan.	Latihan menambah Langkah tersebut melewati tangga tali dari kain/plastic, atau lakban yang dibentuk seperti tangga. Selalu perhatikan posisi tubuh lurus meregang pada akhir langkah, lengan tetap ke depan selama melakukan langkah	Lakukan lompatan dengan menggabungkan alat tangga tali dengan balok / tiang gawang kecil, kemudian melakukan Langkah cepat kemudian lakukan lompatan secara bergantian dan variasi. Setelah itu melakukan tendangan.
Cara melangkah pada awalan. Gunakan balok kecil dengan tinggi antara 20-30 cm. Berdiri tegak tinggi-tinggi dengan lengan lurus di samping telinga di atas balok, tungkai lurus, dorong ke posisi jingjit dan tetap meregang.	Cara melangkah pada awalan. Gunakan tangga tali dengan lebar antara 20-30 cm. dibentang lebar lengan lurus di depan lintasan yang akan dilewati, tungkai lurus, dorong ke posisi jingjit dan tetap meregang, melangkah dengan cepat.	Cara melangkah <i>ladder drill</i> harus lari cepat dan cara melangkah <i>hurdle drill</i> harus lompat cepat max 2-3 detik. Setelah itu melakukan tendangan.
Kembali ke Posisi Sikap Sempurna, badan Tegap	Kembali ke Posisi Sikap Sempurna, badan Tegap	Sikap sempurna dan Evaluasi

Posisi Tendangan saat melakukan Teknik tendangan *nare chagi*.

1. *Point 4* Posisi Badan Tegap, Tendangan saat di udara Tepat sasaran, Kuat dan cepat
2. *Point 3* Posisi Badan Tegap, Tendangan saat di udara Tepat sasaran, tetapi kurang Kuat dan cepat
3. *Point 2* Posisi Badan Bungkuk, Tendangan saat di udara tidak Tepat sasaran, tetapi Kuat dan cepat
4. *Point 1* Posisi Badan Bungkuk, Tendangan saat di udara tidak Tepat sasaran, serta tidak Kuat dan cepat

Penulis juga menyampaikan karakteristik dari model inovasi yang meliputi:

- a. Terdapat tes awal kemampuan atlet (tes diagnostik).
- b. Pelatihan terfokus pada atlet.
- c. Pelatihan bersifat unjuk kerja/keterampilan kombinasi *hurdle drill* dan *ladder drill* dalam menggunakan tendangan *nare chagi* dengan jadwal yang telah disepakati bersama.
- d. Keterampilan kombinasi *hurdle drill* dan *ladder drill* dalam menggunakan tendangan *nare chagi* disusun dan dilaksanakan berdasarkan kemampuan awal masing-masing siswa kemudian dilanjutkan sesuai level yang telah dilewati.
- e. Monitoring dilakukan selama pelatihan berlangsung.
- f. Terdapat evaluasi terhadap hasil unjuk kerja/keterampilan kombinasi *hurdle drill* dan *ladder drill* dalam menggunakan tendangan *nare chagi* yang dilaksanakan.

Penerapan dalam proses pembelajaran

Penulis menyusun proses penerapan kombinasi inovasi metode *hurdle drill* dan *ladder drill* dalam latihan tendangan *nare chagi*. Adapun urutannya adalah sebagai berikut :

1. Tes Diagnostik (Tes Awal)
Pada tes ini, pelatih memberikan tes awal terhadap kemampuan atlet. Lembar observasi tes yang digunakan berkaitan dengan materi keterampilan *nare chagi*. Hasil dari kemampuan awal ini digunakan sebagai pengetahuan awal sampai dimana kemampuan atlet.
2. Menentukan dan menyampaikan tujuan
Pelatih menentukan tujuan dari pelatihan serta mencatat proses latihan. Proses latihan harus sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Misalkan pada kombinasi *hurdle drill* dan *ladder drill* dalam menggunakan tendangan *nare chagi*, tujuan dari pelatihan ini adalah atlet dapat melakukan kelincahan ladder dan *hurdle drill* serta tendangan *nare chagi* dengan baik.

3. Mencatat Kendala atau kesulitan latihan
Pada langkah ini, pelatih membuat lembar catatan refleksi kepada atlet yang sebagai acuan dari intruksi yang akan dilaksanakan apabila mendapatkan kesulitan dalam latihan.
4. Menyusun jadwal unjuk kerja/keterampilan
Penyusunan jadwal dilakukan secara bersama oleh pelatih dan atlet sehingga dihasilkan kesepakatan waktu memulai sampai dengan mengakhiri penilaian unjuk kerja/ketrampilan yang dikerjakan.
5. Praktik dan monitoring perkembangan proyek
Atlet melaksanakan kombinasi *hurdle drill* dan *ladder drill* dalam latihan tendangan *nare chagi* sesuai dengan intruksi pelatih berdasarkan jadwal yang telah dibuat. Pelatih selaku fasilitator membantu atlet memonitoring perkembangan unjuk kerja/keterampilan dan mencatat hambatan yang belum bisa ditemukan solusinya oleh atlet.
6. Refleksi
Pelatih memberikan refleksi terhadap kemajuan unjuk kerja atau keterampilan kombinasi *hurdle drill* dan *ladder drill* dalam latihan tendangan *nare chagi* yang telah dilaksanakan.
7. Evaluasi pengalaman belajar
Tahap terakhir, Pelatih dan atlet melaksanakan evaluasi terhadap hasil unjuk kerja/keterampilan kombinasi *hurdle drill* dan *ladder drill* dalam latihan tendangan *nare chagi* yang telah dihasilkan dan menyusun tindak lanjut terhadap kegiatan selanjutnya.

PENUTUP

Keterampilan *nare chagi* merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh atlet taekwondo junior. Pemilihan Kombinasi metode pembelajaran yang tepat dan sesuai akan mempermudah dalam mencapai tujuan pelatihan itu sendiri. Kombinasi inovasi metode latihan *hurdle drill* dan *ladder drill* membantu atlet dalam mengembangkan kemampuannya karena pada saat proses pelatihan atlet diberikan kesempatan untuk menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapinya agar dapat memperbaiki tendangannya. Pada kombinasi metode latihan ini memiliki tahapan khusus yaitu tes terhadap kemampuan awal atlet dan terdapat penilaian proses gerak yang diperintahkan pelatih. Integrasi model inovasi kombinasi metode *hurdle drill* dan *ladder drill* ini merupakan terobosan baru yang dapat dijadikan solusi oleh pelatih, khususnya pada cabor taekwondo. Sehingga integrasi model inovasi kombinasi metode *hurdle* dan *ladder drill* ini akan dapat meningkatkan pelatihan olahraga Taekwondo khususnya pada materi keterampilan *nare chagi*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan banyak ucapan terima kasih kepada Bapak Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., seluruh dosen dan rekan-rekan mahasiswa angkatan 2022 PPS Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lambung Mangkurat, Orang Tua, Istri, dan rekan sejawat seperjuangan, atas dukungannya sehingga penulisan ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Herdady, SP, M. (2020). Jago Taekwondo Rahasia Sukses Taekwondo Sejati (M. Agus Herdadi, SP (ed.); Mei 2020). CV. Satria Martial Art. https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrPppIYqVVk83Af0BvLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzIEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1683364248/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fwww.tokopedia.com%2Fvellin12%2Fbuku-jago-taekwondo-by-agus-herdadi/RK=2/RS=dB5ZvsuvVEU0wQX1e6db3DeH9hE-
- Ariansyah, A., Insanisty, B., & Sugiyanto, S. (2017). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi Pada Atlet Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu. *Kinestetik*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3474>
- Artemov, O. V., Staf, A., Nasional, T., & Wanita, S. (n.d.). Latihan Gerak Awalan (*Hurdle*) dengan Dua Kaki. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Artikel_Terjemahan_Agus_Mahendra/Latihan_Gerak_Awalan.pdf
- Dr. Mashud, S.Pd, M. P. (2021). Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning PTK dan PTO (M. P. Pinton Setya Mustafa, S.Pd & D. Y. T. J. Samodra (eds.)). Zifatama Jawa.
- Fatoni Yanuar Akhmad Budi Sunaryo¹, Sugiyanto², Hanik Liskustyawati³, S. R. (2022). PENGARUH LATIHAN AGILITY *HURDLE* DRILL DAN AGILITY LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN TEKNIK DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA WANITA PELAJAR USIA MUDA. FKOR Universitas Sebelas Maret Surakarta, 674. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/admin,\(fix\)+65.+Fatoni+Yanuar+-+Fatoni+Yanuar+\(fix\)\(3\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/admin,(fix)+65.+Fatoni+Yanuar+-+Fatoni+Yanuar+(fix)(3).pdf)
- Indrayana, B. (2017). Meningkatkan Kemampuan Tendangan Deol Ochagi Melalui Metode Latihan Circuit Training Pada Atlet Pra-Junior Usia 10-13 Tahun TNT Club. *Pedagogik Olahraga*, 03, 17. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/8204-16651-1-SM\(2\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/8204-16651-1-SM(2).pdf)
- Irianto, T. (2015). pelatihan kelincahan (agility). 1, 1-27. <http://eprints.ulm.ac.id/5737/1/15.pelatihan%20agility.pdf>
- Murniwati, Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Pengembangan Mofifikasi Alat Kecepatan Tendangan Taekwondo. *Pengembangan Modifikasi Alat Kecepatan Tendangan Taekwondo*, 1.

- Palgunadi, I. K. A., Dewi, P. C. P., Vanagosi, K. D., & Indrawathi, N. L. P. (2021). Pelatihan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 91. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.36745>
- Savira, A. N., Fatmawati, R., Rozin Z, M., & Eko S, M. (2018). Peningkatan Minat Belajar Siswa Dengan Menggunakan Metode Ceramah Interaktif. *Factor M*, 1(1), 43–56. https://doi.org/10.30762/f_m.v1i1.963
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 115607. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/6869-17772-1-SM \(1\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/6869-17772-1-SM%20(1).pdf)