

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadi, 2014. *Perbandingan Metode Latihan Kekuatan Squat dan Lunges pada Atlet*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Astuti, S. D., Jatmiko, T. (2019) *Pengaruh latihan squat dan lunges terhadap kekuatan otot tungkai mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi pada mahasiswa putri FIO Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019)*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 13(4), pp. 101-110
- Chaabene, H., Negra, Y., Bouteraa, Z., Chedly, H., Mkaouer, B., & Sahli, S., 2018. *Effects of Combined Heavy- and Light-Load Plyometric Training on Performance in Male Taekwondo Athletes*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(7), pp.917-923.
- Falco, C., Landeo, R., Menescardi, C., Bermejo, J. L., & Estevan, I. (2012). Match analysis in Olympic Taekwondo competition. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 52(4), 360-367
- Gunawan, Jatmiko, 2020. *Pengaruh latihan squat dan walking lunges terhadap kekuatan tendangan depan atlet pencak silat Ma Ma'arif udanawu*.
- Hendarsin, F. (2014) *Pentingnya latihan kekuatan dan efeknya terhadap otot-otot kecil dalam olahraga*. Jurnal Olahraga dan Kebugaran, 2(1), pp. 1-5.
- Imbang, 2019. *Pengaruh latihan lunges dan squat terhadap peningkatan kecepatan berenang 50 meter gaya dada KU senior perkumpulan renang ratu bilqis kabupaten gunungkidul*
- Listina, J. (2012). Kategori Dalam Olahraga Taekwondo. Jurnal Olahraga Beladiri, 5(2), 27-35.
- Menescardi, C., Tornello, F., Gómez-Tolón, J., Estrirgó, A., & Hernández-Mendo, A. (2019). Tactical aspects in a men's World Taekwondo Championship. Frontiers in Psychology, 10, 1366
- Marhadi, M. (2023) *Pengaruh latihan lunges terhadap kecepatan tendangan pada atlet taekwondo*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 12(1), pp. 67-74
- Rozikin, M. & Hidayah, Z., 2015. *Kajian Historis dan Filosofis Seni Bela Diri Taekwondo*. Jurnal Olahraga Prestasi, 11(1), pp.23-35.
- Rusli, M. (2023). *Pengaruh latihan half squat terhadap kemampuan tendangan Dollyo Chagi pada atlet beladiri Taekwondo*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 8(2), 25-35
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIKUniversitas Negeri Yogyakarta
- Weider Joe. 2015. Muscle & Fitness Training Notebook. Yogyakarta: Writing Revolution
- Widhiyanti, A. (2023) *Efektivitas latihan lunges terhadap kekuatan otot tungkai dan kontrol gerakan pada atlet*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 15(2), pp. 45-52.

