

Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo di Dojang Taekwondo Kaur Octopus

Elen Afrillia^{1,a)} Suwarni²⁾ Feby Erla Perdima³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a. elenafrrillia4@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of plyometric training on the performance of the dollyo chagi kick among Taekwondo athletes at Dojang Taekwondo Kaur Octopus. The background of this study is based on the relatively low performance of the dollyo chagi kick, which is influenced by the athletes' limited speed and lower-limb explosive power. Plyometric training was selected because it is an effective training method for improving speed, strength, and explosive power of the lower limbs, which are essential in executing the dollyo chagi kick. The research method used was an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 12 male Taekwondo athletes from Dojang Kaur Octopus, selected using a total sampling technique. The research instrument was a 15-second dollyo chagi kick test. The treatment was conducted through a plyometric training program consisting of ladder drills, knee tuck jumps, lateral jumps, and jump-and-hip rotation exercises over 12 training sessions. Data analysis was performed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing with a Paired Sample t-Test using SPSS software. The results showed that the average pre-test score of 22.17 increased to 30.58 in the post-test. The hypothesis testing results indicated a significance value (Sig. 2-tailed) of $< 0.001 < 0.05$ with a t-value of 10.885, meaning that the alternative hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis (H_0) was rejected. These results indicate that plyometric training has a significant effect on improving the performance of the dollyo chagi kick among Taekwondo athletes at Dojang Kaur Octopus. In addition, there was an improvement in athlete performance categories, where in the post-test 83.33% of athletes were classified in the "very good" category and 16.67% in the "good" category. Therefore, plyometric training can be recommended as an effective training method to improve the dollyo chagi kicking ability of Taekwondo athletes

Keyword: Plyometric Training, Dollyo Chagi Kick, Taekwondo, Kick Speed, Lower Limb Explosive Power.

Pendahuluan

Dojang taekwondo kaur octopus berdiri pada tahun 2005 yang didirikan oleh guru besar kami sabeumnim Sharif Ahmad, dan sekarang dipegang oleh sabeum Meldiman Syahputra, pada waktu itu sangat minim sekali pengetahuan masyarakat tentang taekwondo. Tempat latihan pertama kali berada di MTSN 1 Kaur, kemudian berpindah ke koramil dan sekarang berada di kediaman sabeum Meldiman Syahputra yang berada di kelurahan Bandar jaya, kecamatan kaur selatan, kabupaten kaur.

Dalam beladiri taekwondo terdapat berbagai macam pukulan dan juga tendangan yang diajarkan, salah satunya adalah tendangan dollyo chagi. Banyak variasi dan Gerakan yang memodifikasi dari tendangan dollyo chagi. Semakin berkembangnya waktu, semakin banyak berbagai model tendangan yang dimulai dari dollyo chagi karna tendangan paling efektif terutama dalam konteks pertandingan, sehingga

tendangan ini disebut induknya tendangan dalam taekwondo.

Menurut (Mathunjwa dkk, 2025) Taekwondo, seni beladiri yang berasal dari korea, Taekwondo dicirikan oleh tendangan yang dinamis dan berkecepatan tinggi serta membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan kelincahan yang luar biasa, Sifat taekwondo menuntut yang memerlukan persiapan fisik yang ketat dan ketahanan mental. Atribut fisik seperti kekuatan aerobik dan anaerobic, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kelincahan.

Menurut (Caceres dkk, 2022) Taekwondo Adalah olahraga tempur, dimana tuntutan tinggi pada metabolisme aerobik dan anaerobic dihasilkan, dengan kekuatan anaerobic yang berlaku karna aksi singkat dan intensitas tinggi (1-5 detik) yang terjadi selama pertempuran diikuti oleh periode Panjang tidak bertarung dengan resio rata-rata antara 1:2 dan 1:7.

Kecepatan (Speed) Adalah salah satu unsur kondisi fisik yang paling dominan dan harus dimiliki oleh setiap atlet, karna setiap Gerakan yang ada dalam kyorugi baik menyerang baik bertahan harus dilakukan dengan cepat. Seorang atlet taekwondo pada pertandingan tanpa memiliki kecepatan menendang yang baik selamanya tidak akan pernah berhasil.

Kecepatan menurut Harsono dalam (Andibowo, T., Budiyo, K., Prakosa, E. T., & Prasasti, A. R. 2024: 125) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: daya tahan, stamina, kelentukan, kelincihan, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Menurut suharto komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), koordinasi (coordination).

Cabang olahraga taekwondo pada dasarnya tidak hanya menekankan aspek fisik saja, tetapi juga menekankan disiplin dan mental dan yang paling penting keahlian dalam menendang dan memukul ketika bertarung harus dilatih dengan efektif. Salah satu tendangan taekwondo yang efektif digunakan pada saat pertandingan Adalah tendangan dollyo chagi. Pernyataan tersebut didukung berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmahani

(2017:47-54) yang berjudul “Efektifitas Tendangan Checking Yeop chagi,

Dollyo chagi, dan Idan dollyo chagi dalam Membuka Serangan Pada Pertandingan Taekwondo Kyorugi Kelas Senior di Universitas Pendidikan

Indonesia (UPI) Challenge National Taekwondo Championship Tahun 2016.” Penelitian tersebut menghasilkan presentase hasil akhir efektivitas tendangan dollyo chagi sebesar 20,11%, checking yeop chagi 15,96%, dan idan dollyo chagi sebesar 13,79% untuk atlet putra dan checking yeop chagi 10,28%, dan idan dollyo chagi sebesar 7,69% untuk atlet putri.

Pernyataan tersebut juga didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kadek Shanti Indiyani Dharma Putri, I Made Yoga Parwata, I Gede Arya Sena (2022: 3-10) yang berjudul Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo di shadow club Badung. Penelitian tersebut menghasilkan presentase hasil akhir Distribusi Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi dengan kategori baik sebanyak 5 frekuensi

dan frekuensi sebesar 33,3%, kategori sedang sebanyak 8 frekuensi dan frekuensi sebesar 53,3%, kategori kurang sebanyak 2 frekuensi dan frekuensi sebesar 13,3%.

Berdasarkan penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tendangan dollyo chagi merupakan tendangan yang efektif dilakukan dalam pertandingan untuk mendapatkan poin. Pada dasarnya atlet lebih sering menggunakan tendangan ini pada pertandingan kyorugi yang berguna sebagai serangan maupun serangan balik dengan menggunakan atau tidak step/langkah. Maka dari itu penting untuk melatih kecepatan tendangan dollyo chagi agar tendangan dapat efektif dan maksimal. Salah satu Latihan yang digunakan untuk melatih kecepatan adalah dengan menggunakan metode plyometric.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini Adalah penelitian eksperimen, yaitu metode Quasi Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono 2019 dalam (Mayasroh, C. 2024). metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang menerapkan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi terkendali. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu quasi eksperimen yang merupakan jenis penelitian kuantitatif sangat kuat mengukur sebab akibat. Sedangkan eksperimen menurut Cook dalam (Abraham, I., & Supriyati, Y. 2022:2478) adalah eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen tetapi tidak menggunakan penguasaan acak untuk menghasilkan pertandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan.

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Keterangan	N	Nilai signifikan	Batas toleransi	Keterangan
Tes Awal	12	783	0,05	Normal
Tes akhir	12	194	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dilakukan pada table 4.6 untuk mengetahui apakah data

hasil pretes dan postes berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan program statistik. Kriteria pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, data pretes memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 pada uji Kolmogorov-Smirnov dan 0,783 pada uji Shapiro-Wilk. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretes berdistribusi normal.

Uji Homogen

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Keterangan	n	Fhitung	Ftabel	Keterangan
Pre-test	12	3.005	4.12	Homogen
Posttest				

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada Tabel 4.7 diperoleh nilai Fhitung sebesar 3,005 dan Ftabel sebesar 4,12. Karena nilai Fhitung lebih kecil daripada Ftabel ($3,005 < 4,12$), maka dapat disimpulkan bahwa varians data pre-test dan post-test bersifat homogen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyebaran data pada kedua kelompok relatif sama, sehingga memenuhi salah satu syarat untuk melakukan analisis statistik parametrik pada tahap selanjutnya.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Keterangan	n	Sig.2 tailed	signifikan	Keterangan
Tes awal	12	<	0,05	Terdapat
Tes akhir		,001		Pengaruh

Dikarenakan nilai rata-rata posttes lebih tinggi dari pretest, Maka kemampuan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di *dojang* taekwondo kaur *octopus* setelah diberikan mengalami peningkatan.

Nilai t hitung = 10.885 juga menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara Pretest dan Posttes.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh bukti bahwa latihan plyometric memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet. Hasil tersebut terlihat dari adanya peningkatan nilai rata-rata antara pre-test dan post-test serta didukung oleh hasil pengujian statistik.

Pada saat pre-test, nilai rata-rata kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet adalah sebesar 22,17, dengan nilai tertinggi 30 dan nilai terendah 15. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan awal atlet masih berada pada kategori sedang hingga baik. Sebagian atlet masih memiliki kecepatan dan kekuatan tendangan yang belum optimal sehingga frekuensi tendangan yang dihasilkan selama waktu pengukuran masih relatif rendah. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan plyometric, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup besar. Nilai rata-rata meningkat menjadi 30,58, dengan nilai tertinggi mencapai 35 dan nilai terendah 26. Selain itu, sebanyak 10 atlet (83,33%) berada pada kategori baik sekali dan 2 atlet (16,67%) berada pada kategori baik. Tidak terdapat lagi atlet yang berada pada kategori sedang maupun kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan plyometric mampu meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* secara nyata.

Peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* tersebut terjadi karena latihan plyometric merupakan metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan daya ledak otot (*explosive power*). Dalam olahraga taekwondo, daya ledak otot tungkai merupakan komponen fisik yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan kecepatan dan kekuatan saat melakukan tendangan. Latihan plyometric melibatkan kontraksi otot yang cepat dan kuat melalui siklus peregangan dan pemendekan otot (*stretch-shortening cycle*), sehingga mampu meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang singkat.

Tendangan *dollyo chagi* membutuhkan kombinasi kecepatan gerak, koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot tungkai. Ketika atlet menjalani program latihan plyometric secara teratur, kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga meningkat. Akibatnya, atlet mampu melakukan tendangan dengan lebih cepat dan lebih kuat dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Peningkatan tersebut tercermin dari bertambahnya jumlah tendangan yang berhasil dilakukan selama waktu tes.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh analisis statistik. Uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selain itu, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai Fhitung sebesar 3,005 lebih kecil dibandingkan Ftabel sebesar 4,12, sehingga data dinyatakan homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, analisis parametrik dapat dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,001, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan plyometric terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo di Dojang Taekwondo Kaur Octopus. Selain itu, nilai t hitung sebesar 10,885 menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Secara praktis, hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan plyometric dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet taekwondo, khususnya dalam meningkatkan kemampuan tendangan dollyo chagi. Program latihan ini dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh pelatih karena mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai yang merupakan faktor utama dalam keberhasilan melakukan tendangan secara cepat dan kuat.

Berdasarkan seluruh hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa latihan plyometric memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo di Dojang Taekwondo Kaur Octopus. Hal ini dibuktikan oleh peningkatan rata-rata nilai dari 22,17 menjadi 30,58, perubahan distribusi kategori kemampuan yang semakin baik, serta hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$. Oleh karena itu, latihan plyometric direkomendasikan sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan plyometric terhadap hasil

tendangan dollyo chagi pada atlet Taekwondo Dojang Taekwondo Kaur Octopus yang melibatkan 12 atlet putra, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan plyometric terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil tendangan dollyo chagi pada atlet Taekwondo Dojang Taekwondo Kaur Octopus. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,001 atau lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata dari latihan plyometric terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet.
2. Terjadi peningkatan kemampuan tendangan dollyo chagi setelah diberikan program latihan plyometric. Nilai rata-rata pre-test sebesar 22,17 meningkat menjadi 30,58 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan plyometric mampu meningkatkan kecepatan dan efektivitas tendangan dollyo chagi pada atlet Taekwondo Dojang Taekwondo Kaur Octopus.
3. Perubahan kategori kemampuan atlet menunjukkan peningkatan yang sangat baik. Pada saat pre-test, atlet masih berada pada kategori baik sekali sebanyak 16,67%, baik 33,33%, sedang 25%, dan kurang 25%. Setelah diberikan latihan plyometric, sebanyak 83,33% atlet berada pada kategori baik sekali dan 16,67% berada pada kategori baik, tanpa adanya atlet yang berada pada kategori sedang, kurang, maupun sangat kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan plyometric efektif dalam meningkatkan kualitas tendangan dollyo chagi atlet.
4. Hasil uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan statistik. Data pre-test dan post-test berdistribusi normal serta memiliki varians yang homogen dengan nilai Fhitung sebesar 3,005 lebih kecil daripada Ftabel sebesar 4,12. Dengan demikian, hasil penelitian dapat dipercaya dan digunakan sebagai dasar dalam pengambilan kesimpulan penelitian.
5. Secara keseluruhan, latihan plyometric yang terdiri dari ladder drill, knee tuck jump, lateral jump, dan jump and hip rotation dapat

direkomendasikan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan dollyo chagi, khususnya dalam aspek kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan efektivitas tendangan atlet taekwondo.

Daftar Pustaka

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Amal, M., & Yanto, A. H. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Drill Dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan Bowling Pada Olahraga Cricket. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 5(2), 116-124.
- Arif, M., Aimag, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Damhil Education Journal*, 1(1).
- Bagas, M. I. (2025). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tendangan Atlet Taekwondo Usia 16–18 Tahun Di Saddam Club.
- Caceres, J. A. A., & Caicedo, D. E. S. (2022). Valoración De La Potencia Anaeróbica En Taekwondo. Una Revisión Sistemática. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 8(1), 2.
- Cahya, Z. A., & Saefulah, D. I. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 4(2), 246-252.
- Dhiyaulhaq, L. (2024). Pengaruh Latihan Kecepatan Dengan Metode “Plyometric” Terhadap Hasil Tendangan Dollyo Chagi Pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo: Studi Kasus Di Man 2 Yogyakarta.
- Gusdiyanto, H., Asim, A., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Single Multiple Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Keterampilan Long Pass Pada Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26 (2), 2016.
- Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81-94.
- Ihtiarini, W. F., & Widodo, A. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 116-122.
- Mardhiyah, M., Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, Dan Strategi Pemilihan Yang Tepat. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(2), 208-218.
- Mathunjwa, Ml, Mahlangu, Sb, & Haddad, M. (2025). Mengevaluasi Dampak Terapi Pijat Terhadap Kinerja Dan Kesejahteraan Praktisi Taekwondo: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan Dan Kesehatan Masyarakat*, 22 (5), 742.
- Mayasaroh, C. (2024). Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Kelas Iv (Studi Quasi Eksperimen Pada Muatan Matematika Di Sdn Kadatuan Kec. Garawangi Kab. Kuningan) (Doctoral Dissertation, Universitas Kuningan).
- Menurut Harsono Dalam (Andibowo, T., Budiyo, K., Prakosa, E. T., & Prasasti, A. R. (2024). Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(1), 124-135.
- Menurut Hidayat, Taufik, Saichudin Saichudin, And Rias Gesang Kinanti Dalam (Maharani, A. D. (2023). Pengaruh Latihan Plyometrics Depth Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Taekwondo (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).)
- Pebrianto, M. R., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Lateral Jump Over Barrier Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Rasyid, N. F. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Pt. Smartfren

-
- Telecom Tbk. Cabang Kota Metro (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Metro).
- Rasyono, R. (2018). Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Taekwondo Unit Smp Xaverius Kuala Tungkal. *Journal Sport Area*, 3(2), 157.
- Saufi, F. M. R., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.
- Shanti, K. S. I. D. P., Parwata, I. M. Y., & Sena, I. G. A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Penjakora*, 9(2), 88-98.
- Sijal, M. (2024). Penelitian Hipotesis. *Metode Penelitian Manajemen Dan Bisnis*, 23.
- Suwarningsih, B. T., Asnawati, A., & Martiani, M. (2023). Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo Di Dojang Star Club Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 4(2), 141-148.
- Tifal, I. N. (2023). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Sebagai Sarana Pendidikan Dan Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Jpko Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 1(01), 1-9.
- Umiyati, H. (2021). *Populasi Dan Teknik Sampel (Fenomena Pernikahan Dibawah Umur Masyarakat 5.0 Di Kota/Kabupaten X. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.*
- Umiyati, I., & Anggita, N. (2026). Pengaruh Tata Kelola Perusahaan Yang Baik Terhadap Nilai Perusahaan Dengan Kinerja Keuangan Sebagai Variabel
- Intervensi: Studi Sektor Perbankan Yang Terdaftar Di Indeks Saham Syariah Indonesia (Issi) Periode 2022-2024. *Tsarwatica (Jurnal Ekonomi, Akuntansi, Dan Manajemen Islam)*, 7 (2).