

DAFTAR PUSTAKA

- Devi Tirtawirya. (2007). International Seminar of Sport Culture and Achievement
- Djoko Pekik Irianto. Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan - Soft Cover – 2004
- Rony Alka. (2012). "Everytime Everywhere I Am Ready" Basic Taekwondo || Basic of Taekwondo, Ilmu Taekwondo || Knowledge of Taekwondo.
- Ismaryati. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Jung SR, Kim BR. *The effects of aerobic and muscular combined exercises for 12 weeks on the physical strength, body composition, blood lipid profiles in the middle aged obese women*. J Korean Allian Health Phys Educ Recreat Dance. 2003;42(3):649–658.
- Kibler. (2006). *Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical*
- Master Sung Chul Whang, Master Jun Chul Whang, Master Dae Sung Lee and Brandon Saltz. *Taekwondo: The State of the Art*. 1999.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: National Institute for Sports.
- Richard Chun. *Advancing in Tae Kwon Do*. 2006.
- Rusli Lutan. (2000). *Pembaruan Pendidikan Jasmani Di Indonesia*
- Sadoso Sumosardjuno. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sarwono dan Ismaryati. 1993. *Laporan Hasil Penelitian, Program Metode Kombinasi Latihan Sirkuit Pliometrik Berat Badan dan Waktu Reaksi Terhadap Kelincahan*. Surakarta: FKIP UNS.

- Slamet Sumarno. 2014. *Assessment And Design Of Fitness And Wellness*. Tangerang : TITAFI XXIX.
- Sobotta. (2003). *Sobotta Atlas of Human Anatomy*
- Suryana, P.H dan dadang Krisayadi. 2004. *Tae kwon do Teknik dasar, Poomse, dan Peraturan Pertandingan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suyatno. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Depdiknas.
- Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Tae Kwon Do Academy: History of Global Tae Kwon Do Federation. Retrieved on 14 February
- Tony English, Katherine Howe. *The Effect of Pilates Exercise on Trunk and Postural Stability and Throwing Velocity in College Baseball Pitchers: Single Subject Design*. N Am J Sports Phys Ther. 2007 February; 2(1): 8–21.
- World Cultural Alliance of TAEKWONDO. Juni 2011
- Yekti Lingga Dinata. (2013). Laporan Hasil Penelitian, Perbedaan Pengaruh Latihan Front Cone Hops dan Latihan Zig-Zag Drill Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNS
- Yoyok Suryadi. 2002. *Dasar-dasar dalam Taekwondo*. Surakarta: UNS Perss.