



BUKU S.O.P

**TEKNIK DASAR TAEKWONDO
BERBASIS MOBILE LEARNING**



Puspodari, M.Pd

Nur Ahmad Muharram, M.Or

**BUKU S.O.P. (STANDART OPERASIONAL PROSEDUR) TEKNIK
DASAR TAEKWONDO BERBASIS *MOBILE LEARNING***

Penulis: **Puspodari, M.Pd dan Nur Ahmad Muharram, M.Or**

Editor: **Khoshshol Fairuz**

Tata Sampul: **Novi W.**

Tata Isi: **Nurul Aini**

Diterbitkan oleh:

CV. NAKOMU

Cangkring Malang, RT/RW 01/05, Sidomulyo

Megaluh, Jombang

E-mail: kertasentuh@gmail.com

WA: 085-850-5857-00

Facebook: Penerbit Kertasentuh

Instagram: [penerbitkertasentuh](https://www.instagram.com/penerbitkertasentuh)

Ukuran: 15,5 cm x 23 cm

vi+56 halaman

Cetakan November 2020

ISBN: 978-623-6858-11-0

**Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta:**

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak ciptaan pencipta atau memberi izin untuk itu, dapat dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait, dapat dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

Kata Pengantar

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt karena buku ini telah selesai disusun. Buku ini disusun agar dapat membantu para mahasiswa, atlet taekwondo dan pengamat taekwondo dimanapun berada dalam mempelajari **“TEKNIK DASAR TAEKWONDO BERBASIS *MOBILE LEARNING*”** beserta mempermudah mempelajari materi tentang teknik dasar yang ada di dalam materi dari gerak dasar taekwondo yang berbasis *Mobile Learning*, sehingga aplikasi ini bisa dibawa ke mana pun dan kapan pun berada untuk mempermudah untuk mengingat.

Penulis pun menyadari jika di dalam penyusunan buku SOP (Standart Operasional Prosedur) ini mempunyai kekurangan, namun penulis meyakini sepenuhnya bahwa sekecil apa pun buku ini tetap akan memberikan sebuah manfaat bagi pembaca.

Akhir kata untuk penyempurnaan buku ini, maka kritik dan saran dari pembaca sangatlah berguna untuk penulis ke depannya.

Kediri, November 2020

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	iv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Hakikat Taekwondo	2
B. HAKIKAT LATIHAN	6
BAB II	9
TEKNIK DASAR BERBASIS MOBILE LEARNING.....	9
A. TEKNIK DASAR KUDA-KUDA	10
B. TEKNIK DASAR TANGKISAN	23
C. TEKNIK DASAR PUKULAN.....	37
D. TEKNIK DASAR TENDANGAN.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

©KERIPASANTUH

A. Hakikat Taekwondo

“Menurut Fay Goodman (1998: 12) *Taekowndo is derived from several martial arts, with the main influence being tae kyon eprog kick fighting. Tae means “to kick” or “smash with the feet” Kwon means to intercept or “strike with the hand” and Do means “the way of the art.” Thus, the foundation of the art is the use of the hands and feet the overcome an attacker swiftly.*”

Maksud dari Fay Goodman (1998: 12) adalah taekwondo merupakan gabungan dari beberapa seni beladiri dan yang paling mempengaruhi adalah *Tae Kwon*. *Tae* berarti menghancurkan dengan kaki, *Kwon* berarti serangan dengan tangan, *Do* berarti Jalan Seni. Jika dihubungkan maka taekwondo berarti seni beladiri menggunakan kaki dan tangan yang bertujuan untuk mengatasi serangan cepat. Berbeda dengan Devi Tirtawirya (2005: 200) menyatakan bahwa taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: “*Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni. Jadi kesimpulan dari beberapa ahli di atas menyatakan bahwa taekwondo

adalah seni beladiri yang berasal dari Korea yang berorientasi pada tendangan dan pukulan serta menjunjung tinggi kedisiplinan, beretika, dan berlaku baik.

Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, tetapi juga menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari Taekwondo, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan.

Taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan teknik sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan. Tiga materi penting dalam berlatih taekwondo adalah jurus dalam beladiri itu sendiri (*taegeuk*), teknik pemecahan benda keras (*kyukpa*), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam beladiri taekwondo (*kyorugi*). Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya dengan menyentuh aspek keterampilan teknik beladirinya saja, akan tetapi juga meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya agar

terdapat keseimbangan di antaranya. Untuk itu, seorang *taekwondoin* dalam berlatih taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang prima, mental kuat dan semangat yang tinggi agar dalam pelaksanaan memiliki keseimbangan di dalamnya.

Menurut Yoyok (2002: 9-39) Teknik-teknik dasar taekwondo harus dikuasai oleh seorang *taekwondoin* di antaranya:

a. Kuda-kuda (*Seogi/Stance*)

Sikap Kuda-kuda terdiri dari kuda-kuda rapat (*Moa Seogi*), kuda-kuda sejajar (*Naranhi Seogi*), sikap jalan kecil (*Ap Seogi*), kuda-kuda duduk (*Juchum Seogi*), kuda-kuda panjang (*Ap Kubi*) dan juga kuda-kuda L (*Dwit Kubi*), kuda-kuda sikap harimau (*Beom Seogi*), kuda-kuda silang (*Dwi Koa Seogi* dan *Ap Koa Seogi*).

b. Serangan (*Kyongkyok kisul*)

Teknik serangan ini terdiri dari serangan melalui pukulan (*Jireugi*), sabetan (*Chigi*), tusukan (*Chireugi*) dan tendangan (*Chagi*). Teknik tendangan (*Chagi*) beragam jenisnya seperti tendangan ke depan (*Ap Chagi*), tendangan mengayun atau cangkul (*Naeryo Chagi*), tendangan melingkar (*Dollyo Chagi*), tendangan ke samping

(*Yeop Chagi*), tendangan ke belakang (*Dwi Chagi*), tendangan sodok depan (*Milyo Chagi*), dan tendangan balik dengan mengkait (*Dwi Huryeo Chagi*) dan lain-lain dengan aplikasi teknik lainnya.

c. Tangkisan (*Makki/Block*)

Tangkisan dasar seperti tangkisan ke bawah (*Arae Makki*), tangkisan ke atas (*Eolgol Makki*), tangkisan pengambilannya dari luar ke dalam (*Momtong An Makki*), tangkisan dari dalam keluar (*Momtong Bakat Makki*), tangkisan dengan pisau tangan (*Sonna Makki*).

d. Sasaran tubuh (*Keup so*)

Sesuai dengan *competition rules & interpretation permitted area*, daerah sasaran yang diperbolehkan dalam sebuah pertandingan taekwondo adalah:

1. Badan

Serangan yang dilakukan dengan tangan dan kaki di daerah badan yang dilindungi oleh *body protector* adalah diperbolehkan. Tetapi tidak diperbolehkan di sepanjang tulang belakang.

2. Muka

Daerah ini tidak termasuk daerah kepala bagian belakang dan hanya diperbolehkan dengan serangan kaki saja.

B. HAKIKAT LATIHAN

Menurut Sukadiyanto (2011: 5) Latihan merupakan istilah yang berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata-kata tersebut mempunyai makna atau arti yang sama dalam istilah bahasa Indonesia yaitu latihan. Menurut Devi Tirtawirya (2006: 1) mengemukakan bahwa latihan merupakan proses berkelanjutan yang merupakan gabungan dan *exercise* yang program dengan baik dan menggunakan metode yang tepat. Sedangkan menurut Bempa yang dikutip oleh Suharjana (2012: 26) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Menurut para ahli di atas pengertian latihan dapat

disimpulkan latihan adalah proses yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan melalui program yang telah disusun secara terstruktur dengan metode yang tepat sehingga dapat menghasilkan hasil yang maksimal.

©KERTASENTUH

©KERTASENTUH

BAB II
TEKNIK DASAR BERBASIS
MOBILE LEARNING

©KERTASSENTUH

A. TEKNIK DASAR KUDA-KUDA

©KERTASENTUH

TEKNIK-TEKNIK
DASAR TAEKWONDO



Mulai ▶

Musik On 🔊

Info Aplikasi ⓘ

Keluar ↗

SEOGI (Kuda-Kuda)



SEOGI (KUDA-KUDA)



BAB I : Seogi (Kuda-kuda)

DAFTAR ISI

1. *Moa Seogi*
2. *Naranhi Seogi*
3. *Juchum Seogi*
4. *Ap Seogi*
5. *Ap Kubi*
6. *Yeop Seogi*
7. *Beam Seogi*
8. *Kkoa Seogi*
9. *Dwit Kubi*
10. *Hakdari Seogi*



1. Moe Seogi

1. MOA SEOGI

Moe Seogi adalah kuda-kuda kaki rapat baik bagian depan dan tumit belakang kaki. Posisi kedua telapak kaki menghadap lurus kedepan.



Hal 02 / 06

2. Naranhi Seogi

2. Naranhi Seogi

Naranhi Seogi adalah kuda kuda pendek sejajar dengan jarak 1 telapak kaki dan kedua kaki menghadap lurus kedepan.



Hal 03 / 06



3. Juchum Seogi

3. Juchum seogi

Juchum seogi adalah kuda kuda lebar dengan jarak sekitar 2 kali telapak kaki, posisi telapak kaki menghadap lurus kedepan, kedua lutut ditebuk dan berat badan seimbang merata antara kedua kaki, sedangkan posisi badan tegak lurus.



Hal 04 / 86



4. Ap Seogi

4. Ap seogi

Ap seogi adalah kuda kuda pendek (seperti berjalan), posisi kaki belakang 30 derajat, kaki depan lurus, sisi dalam kaki hampir lurus. Posisi tubuh diputar 45 derajat dari depan dan berat badan rata antara kedua kaki (balance)



Hal 05 / 66



5. Ap Kubi

5. Ap kubi

Ap kubi adalah kuda-kuda panjang dengan jarak 4-4 ½ telapak kaki. Belakang miring sekitar 30 derajat. Komposisi berat badan sekitar 70% didepan 30% dibelakang kaki. Sisi kedua kaki bagian dalam hampir segaris lurus.



Hal 06 / 66

6. Yeop Seogi

6. Yeop seogi

Yeop Seogi adalah kuda kuda pendel bentuk "L" (90 derajat), kaki kiri atau kaki kanan menghadap kesamping dan kaki yang lain lurus kedepan (seperti naranhi seogi) dengan jarak 1 telapak kaki dan kedua ujung tumit sejajar dengan 1 garis. Jenis Yeop seogi yaitu wen seogi (kiri depan) dan Oreun seogi (kanan depan).



Hal 07 / 88



7. Beom Seogi

7. Beom seogi

Beom seogi adalah kuda kuda pendek dengan posisi kaki belakang membentuk sudut 30 derajat, dan kaki depan jinjit. Berat badan terasa hampir seperti 100% dibelakang. Tumit kaki depan dan belakang hampir sejajar, lutut ditekuk, pantat sedikit keluar, dan tubuh tetap tegak.



Hal 08 / 60

8. Kkoa Seogi

8. Kkoa seogi

Kkoa seogi adalah kuda-kuda kaki silang baik melewati bagian depan maupun bagian belakang kaki dengan posisi salah satu kaki dijijit. Jika melewati bagian depan disebut Ap kkoa seogi, jika melewati bagian belakang Dwi kkoa seogi.



Hal 09 / 08



9. Dwit Kubi

9. Dwit kubi

Dwit Kubi adalah kuda-kuda belakang dengan jarak sekitar 3 telapak kaki yang bertumpu pada kaki belakang sekitar 70% dan kaki depan 30%, kaki depan menghadap lurus ke depan, kaki depan posisi 90 derajat. Posisi bahu, pinggul dan pergelangan kaki sejajar.



Hal 10 / 66

10. Hakdari Seogi

10. Hakdari seogi

Hakdari Seogi adalah kuda-kuda satu kaki/crane dengan posisi lutut ditegak, sedangkan kaki yang lain diangkat lebih tinggi dan posisi kaki rapat (sedikit menempel) sebagai penyeimbang kuda-kuda agar tidak mudah goyah.

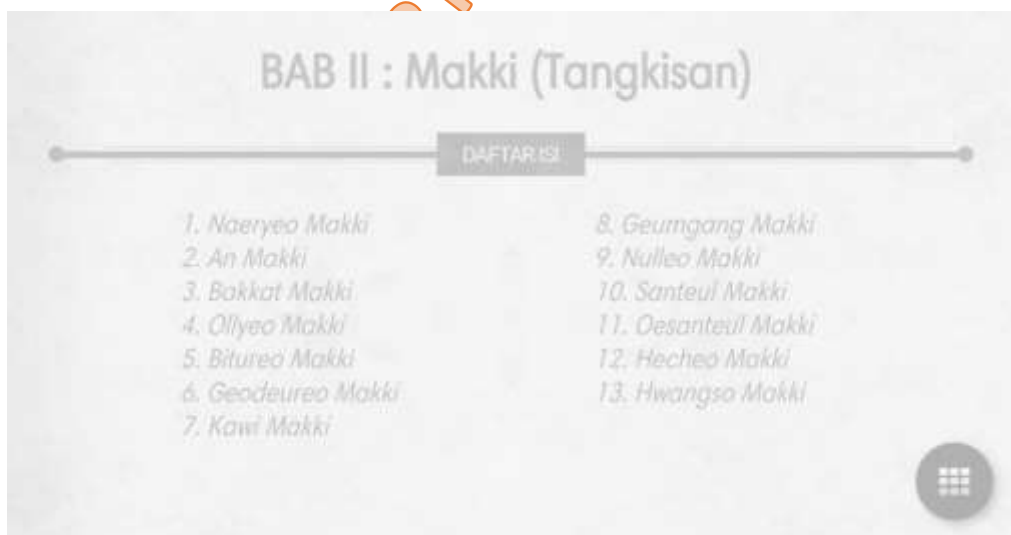


Hal 11 / 16



B. TEKNIK DASAR TANGKISAN

Makki (Tangkisan)



1. Naeryeo Makki

1. Naeryeo Makki

Naeryeo Makki adalah tangkisan dari atas ke bawah yang digunakan untuk melindungi bagian perut maupun kelamin



2. An Makki

2. An makki

An Makki adalah tangkisan dari luar ke bagian dalam yang digunakan untuk menangkis pukulan dan tendangan lawan.



Hal 13 / 60

3. Bakkat Makki

3. Bakkat makki

Bakkat Makki adalah tangkisan dari dalam keluar yang digunakan untuk menagkis pukulan atau tendangan lawan.



Hal 17 / 66



4. Ollyeo Makki

4. Ollyeo makki

Ollyeo Makki adalah tangkisan bagian atas untuk menangkis pukulan maupun tendangan lawan.



Hal 19 / 60

5. Bitureo Makki

5. Bitureo Makki

Bitureo Makki adalah tangkisan yang dilakukan berlawanan dengan posisi kaki bersamaan.



Hal 21 / 66



6. Geodeureo Makki

6. Geodeureo makki

Geodeureo Makki adalah tangkisan satu tangan yang didukung oleh tangan lainnya dengan tujuan agar menghasilkan kekuatan yang lebih besar saat menangkis serangan lawan. Tangkisan ini juga berfungsi untuk mempersiapkan tindak lanjut lainnya atas serangan lawan.



Hal 23 / 66

7. Kawi Makki

7. Kawi makki

Kawi Makki adalah tangkisan gunting yang mengombinasikan anpalmok bakkat makki dengan naeryeo makki (area makki) secara bersamaan menyilang kedua tangan didepan dada. Satu tangan menangkis keluar dengan menggunakan lengan bagian dalam dan satu lengan menangkis bagian bawah dengan menggunakan lengan bagian luar.



Hal 25 / 60

8. Geumgang Makki

8. Geumgang Makki

Geumgang Makki adalah tangkisan yang mengkombinasikan Oilyeo Makki (olgul) dan naeryo yeommakki secara bersamaan. Satu tangan menangkis bagian atas satu tangan lainnya menangkis bagian bawah. Tangkisan ini juga dapat dilakukan dengan pisau tangan (sonnal). Tangkisan ini disebut juga Geumgangyeoksa (Diamond Warrior)



Hal 27 / 68

9. Nulleo Makki

9. Nulleo makki

Nulleo Makki adalah tangkisan perut yang dilakukan dengan menekan tangan dari atas dada ke arah tubuh bagian bawah menggunakan lengan (bakkat, sonnai dan batagson)



Hal. 29 / 66

10. Santeul Makki

10. Santeul Makki

Santeul Makki adalah tangkisan dengan kedua sisi dalam dan luar pergelangan tangan secara bersamaan untuk melindungi wajah dari serangan lawan. Bagian dalam pergelangan tangan digerakkan searah jarum jam dan bagian luar tangan berlawanan arah jarum jam.



Hal 31 / 66

11. Oesanteul Makki

11. Oesanteul makki

Oesanteul Makki adalah tangkisan kombinasi antara Anpalmok bakkat makki dengan Bakkat palmok naeryeo makki (aerae makki) secara bersamaan untuk melindungi bagian wajah dan bagian bawah tubuh



Hal 33 / 60

12. Hecheo Makki

12. Hecheo Makki

Hecheo Makki adalah tangkisan double yang dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan lalu membuka kesamping secara bersamaan ketika dua lawan menyerang dari posisi yang berlawanan dan dapat menggunakan pergelangan tangan bagian luar maupun bagian dalam dengan posisi tangan mengepal (jumeok).



Hal 33 / 66

13.Hwangso Makki

13. Hwangso makki

Hwangso Makki adalah tangkisan yang digunakan dengan mengangkat kedua tepi lengan bagian luar ke atas kepala secara bersamaan dan membentuk seperti "tanduk banteng" yang bertujuan untuk melemahkan serangan lawan pada saat akan menyerang bagian atas (kepala).

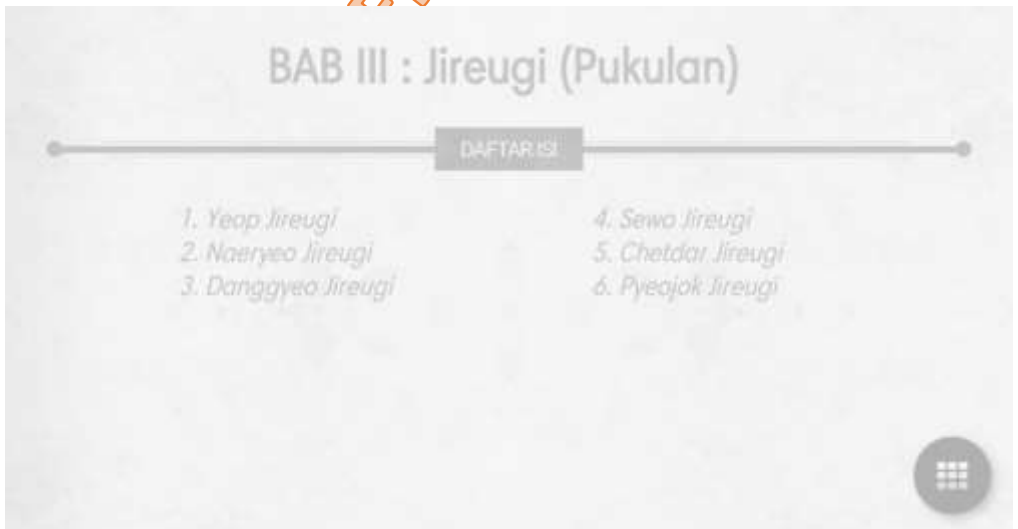


Hal 37 / 60



C. TEKNIK DASAR PUKULAN

JIREUGI (PUKULAN)



1. Yeop Jireugi

1. Yeop Jireugi

Yeop Jireugi adalah tehnik pukulan (jumeok) sejajar dengan menggunakan banyuan putaran pinggang ke arah samping dengan sasaran pada bagian ulu hati lawan / montong



Hal 40 / 66



2. Naeryeo Jireugi

2. Naeryeo Jireugi

Naeryeo jireugi =(areo jireugi) adalah teknik pukulan (jumeok) ke arah bawah secara vertikal dalam posisi membungkuk kebawah. Biasanya dilakukan untuk menyerang target atau lawan saat posisi berada dibawah.



Hal 41 / 60

3. Danggyeo Jireugi

3. Danggyeo Jireugi

Danggyeo Jireugi adalah teknik pukulan (jumeok) yang dilakukan dengan menarik lawan kearah depan lalu melakukan pukulan ke arah dagu lawan dengan posisi tangan terbalik (uppercut)



Hal 42 / 66



4. Sewo Jireugi

4. Sewo Jierugi

Sewo Jierugi adalah teknik pukulan (jumeok) yang dilakukan secara vertikal menyerang kearah sasaran/lawan (uluhati/ dada) dengan bantuan dorongan tubuh.



Hal 43 / 66

5. Chetdar Jierugi

5. Chetdar Jierugi

Chetdar jierugi adalah teknik pukulan (jumeok) double yang dilakukan secara bersamaan ke arah tubuh lawan sehingga menimbulkan impact yang lebih besar.



Hal 44 / 60



6. Pyeojok Jireugi

6. Pyeojok Jierugi

Pyrojok Jierugi adalah teknik pukulan (jumeok) kearah depan/samping yang dilakukan dengan sasaran telapak tangan sebagai bentuk sasaran virtual/imajiner.



Hal 45 / 60

D. TEKNIK DASAR TENDANGAN

CHAGI (TENDANGAN)



1. Ap Chagi

1. Ap Chagi

Ap chagi adalah teknik tendangan ke arah depan menggunakan apchuk, baldeung, ataupun tumit dengan sasaran dagu/kuhali/ perut/ kelamin/ lawan. Teknik ap chagi dilakukan dengan menekuk lutut dan mendorong ke sasaran.



2. Dollyeo Chagi

2. Dollyeo Chagi

Dollyeo chagi adalah teknik tendangan melingkar dari luar ke dalam yang menggunakan punggung kaki dan putaran pinggang dengan sasaran tulang rusuk/dada/rahang/wajah lawan.



3. Yeop Chagi

3. Yeop Chagi

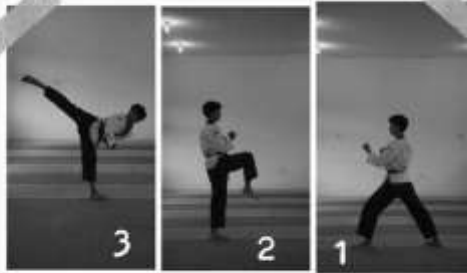
Yeop chagi adalah teknik tendangan dorong kesamping yang menggunakan pisau kaki/ telapak kaki pada sasaran wajah ataupun dada. Teknik ini dilakukan dengan memutar pinggang, menekuk kaki lalu mendorong ke depan.



4. Dwi Chagi

4. Dwi chagi

Dwi chagi adalah teknik tendangan yang menggunakan bagian bawah tumit pada sasaran perut atau dada. Teknik ini dilakukan dengan menekuk lutut dan mendorong ke belakang. Teknik ini dapat dilakukan untuk counter maupun attack.



5. Huryeo Chagi

5. Huryeo Chagi

Huryeo chagi=(dwi huri) adalah teknik tendangan belakang secara melingkar/mengait yang menggunakan bagian bawah kaki dengan sasaran wajah lawan.



6. Deol Chagi

6. Deol Chagi

Tendangan mencangkul ke arah depan menggunakan tumit dengan mengangkat kaki setinggi tingginya dan menghempaskannya seolah olah seperti gerakan mencangkul. Sasaran jenis tendangan ini adalah bagian kepala.



Hal 57 / 66



7. Dolgae Chagi

7. Dolgae Chagi

Dolgae Chagi =(Dolke Chagi) adalah teknik tendangan berputar menggunakan poros kaki depan sebagai eksekusi utama sambil melompat ke tubuh lawan. Putaran badan dilakukan untuk memberikan tipuan dan bertambah tenaga dalam tendangan.



8. Narae Chagi

8. Narae Chagi

Narae chagi adalah teknik tendangan dallyo chagi secara bergantian dengan sedikit lompatan di udara. Tendangan pertama digunakan sebagai tipuan, lalu tendangan ke dua sebagai focus serangan yang lebih kuat.



9. Ap Hurugi Chagi

9. Ap Hurugi CHAGI

Tendangan depan dengan mengangkat kaki setinggi tingginya dan menghempaskannya dengan sasaran kepala.



Hal 63 / 66



10. Twiyo Dwi Chagi

10. Twiyo Dwi Chagi

Tendangan ke arah belakang, dengan memutar badan 90 derajat kearah belakang, lalu mengangkat lutut kemudian menyentakkan kaki ke arah lawan. Sasaran ke arah perut ataupun ke arah kepala.



IKR 05 / 00



DAFTAR PUSTAKA

- Devi Tirtawirya. (2005). Pengembangan dan Peranan Taekwondo dalam Pembinaan Manusia Indonesia. *JORPRES*, 2, 200.
- Devi Tirtawirya. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fay Goodman (1998). *The Ultimate Book Of Martial Arts*. New York: Lorenz Book.
- Husaini & Purnomo. (2006). *Pengantar Statistika (Edisi Kedua)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mardapi, D. (2008). *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Non Tes*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Offset.
- Puspodari & Muharram N.A. (2018). Evaluasi Tingkat VO_2 Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLTKOT) Kediri Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, (2622-0156), 11-15.
- R. Pate, Russell., Mc Clenaghan, Bruce., & Rotella, Robbert (1993). *Scientific Foundation of Coaching (Dasr-Dasar Ilmiah Kepelatihan)*. Penerjemah : Drs. Kasiyo Dwijowinoto. Semarang : IKIP Semarang Press.

- Rusli Lutan dkk. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2012). *Diklat Kulah (Kebugaran Jasmani)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suryadi, V. Y. (2002). *Taekwondo (poomsae taegeuk)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.