

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO DOJANG KOREM 032/WBR
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**DEDE KURNIAWAN
NIM. 14854**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

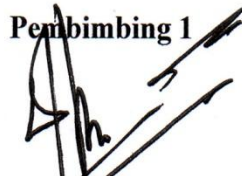
**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN *DOLLYO CHAGI* CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO DOJANG KOREM 032/WBR
KOTA PADANG**

Nama : Dede Kurniawan
NIM : 14854
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Disetujui oleh:

Pembimbing 1



Dra. Barni, M. Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

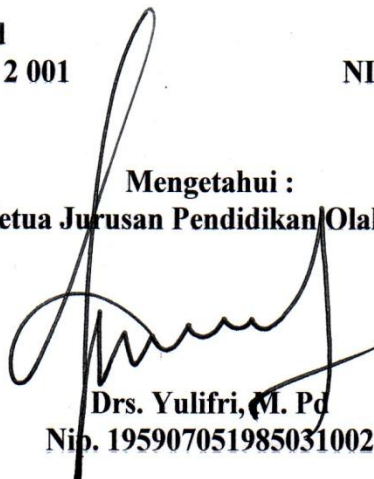
Pembimbing II



Drs. H. Zulman, M. Pd
NIP. 19581216 198403 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
Nip. 195907051985031002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Keseimbangan Terhadap Kemampuan
Tendangan *Dollyo Chagi* Cabang Olahraga Taekwondo
Dojang Korem 032/WBR Kota Padang

Nama : Dede Kurniawan

NIM : 14854

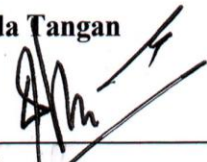
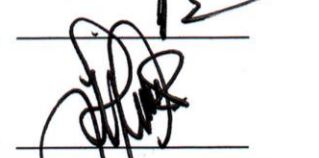
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Darni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. H. Zulman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Zainul Johor, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. H. Ediswal, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Dede Kurniawan, 2013 : “Kontribusi Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Cabang Olahraga Taekwondo Dojang Korem 032/Wbr Kota Padang”

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* cabang olahraga taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang yang masih rendah, kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* ini diduga dipengaruhi oleh keseimbangan yang dimiliki atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan dan kontribusi antara keseimbangan (X) sebagai variabel bebas terhadap kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* cabang olahraga taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang (Y) sebagai variabel terikat.

Penelitian ini termasuk jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo Dojang Korem 032/ WBR Kota Padang usia 15- 20 putra dan putri yang berjumlah 20 orang, Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling* sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada atlet taekwondo Dojang Korem 032/ WBR Kota Padang pada 19-30 Maret 2013. Pengukuran keseimbangan dengan melakukan *Test Stork Stand*, sedangkan Pengukuran kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* dengan melakukan test melakukan tendangan samping (*Dollyo Chagi*). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikan = 0,05.

Adapun hasil penelitian yang telah peneliti lakukan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* cabang olahraga taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang diperoleh hasil analisis yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* cabang olahraga taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang dimana $r_{hitung} 0,94 > r_{tabel} 0,444$. Variabel keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* cabang olahraga taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang 88,36%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kontribusi Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Cabang Olahraga Taekwondo Dojang Korem 032/Wbr Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Arsil, M.. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M. Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Dra. Darni, M. Pd, selaku pembimbing I dan Drs. H. Zulman, M. Pd, selaku Pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
4. Drs. Nirwandi M.Pd, Drs. Zainul Johor, M.Pd, Drs.H.Ediswal, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pelatih dan atlet di Cabang Olahraga Taekwondo Dojang Korem 032/Wbr Kota Padang.

7. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepada kedua orangtua yang tercinta Ayah (Sriwigiyanto), Ibu (Yosmaini), kakakku (Novita Dewi), adik-adikku (Afri Saputri, Ririn Setiani) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	8
1. Taekwondo	8
2. Tendangan Samping (<i>Dollyo Chagi</i>).....	12
3. Keseimbangan (<i>Balance</i>)	15
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Jenis dan Sumber Data	24
D. Prosedur Penelitian.....	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Pengumpulan Data	27
G. Defenisi Operasional	32
H. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	34
B. Penyajian Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	37
D. Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	44
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Tenaga Pembantu Test	26
3. Norma Keseimbangan Statis	27
4. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan	34
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	36
6. Uji normalitas data dengan Uji Lilliefors	37
7. Analisis Korelasi Antara keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> (X-Y)	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	14
2. Bentuk tendangan <i>Eolgol</i>	14
3. Aplikasi tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	15
4. Kerangka Konseptual.....	22
5. Test <i>Stork Stand</i> (Test Keseimbangan).....	28
6. Tes Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	29
7. Histogram Keseimbangan	35
8. Histogram Kemampuan Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi Data Mentah Tes Keseimbangan dan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi	44
2. Uji Normalitas Sebaran Uji Lilliefors Data Tes Keseimbangan (X)	45
3. Uji Normalitas Sebaran Uji Lilliefors Data Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi (Y).....	46
4. Uji Hipotesis XY.....	47
5. Penghitungan Koefisien Determinan Sederhana X dan Y	49
6. Daftar Xix (11) Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....	50
7. Tabel dari Harga Kritik dari Product-Moment	51
8. Batas Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	52
9. Dokumentasi Penelitian	53
10. Surat Izin Dari Fakultas	56
11. Surat Izin Dari Dojang Korem 032/WBR Kota Padang	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan di bidang olahraga merupakan faktor utama dalam salah satu aspek pembangunan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan aspek lainnya. Oleh karena itu kegiatan olahraga sangat perlu ditumbuhkembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa untuk dapat melahirkan prestasi pada cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam pembinaan adalah Taekwondo. Olahraga Taekwondo termasuk ke dalam jenis cabang olahraga bela diri. Pembinaan terhadap atlet Taekwondo meliputi yaitu: 1) kondisi fisik, 2) Teknik, 3) Taktik dan Strategi, 4) Mental (Sajoto, 1988:5). “Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan”. Jadi apabila salah satu faktor yang

tidak dikuasai atau dimiliki maka tujuan yang diharapkan tidak tercapai, misalnya tanpa kondisi yang baik tidak mungkin seorang mampu menguasai teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok.

Dalam Taekwondo terdapat unsur pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Dari berbagai macam teknik dasar tersebut teknik tendangan sering digunakan oleh atlet Taekwondo dalam kompetensi. Menurut Yoyok (2002: 35) ” tendangan samping (*Dollyo Chagi*) merupakan tendangan yang pada dasarnya menggunakan bantalan kaki (*Apchuk*) namun sangat sering pula menggunakan punggung kaki (*Baldeung*) dengan sasaran tendangan yang sama yaitu badan dan kepala. Kekuatan tendangan ini selain lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyalur tenaga dari masa badan”. Kemampuan tendangan samping (*Dollyo Chagi*) dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantara faktor tersebut adalah Power, keseimbangan, teknik tendangan, panjang tungkai, koordinasi dan ketepatan sasaran yang diinginkan serta emosional atlet terjaga dengan baik.

Taekwondo di Sumatera Barat pertama kali dikembangkan oleh Master Taekwondo yaitu Drs. Handrianto di Kota Padang pada tahun 1981. Pengembangan dimulai dari mendirikan Club di daerah Ulak Karang, dimasa itu banyak sekali di kalangan masyarakat khususnya peminat olahraga beladiri Taekwondo yang ikut berlatih untuk memiliki kemampuan dan ingin berprestasi walaupun dari segi sarana dan prasarana untuk latihan sangat minim sekali. Sehingga selanjutnya kurun waktu beberapa tahun kemudian

didirikanlah Dojang yaitu Dojang Polda Sumatera Barat, kemudian dikembangkan lagi ke daerah-daerah lain. Pada tahun 1990 Taekwondo mulai dipertandingkan di Sumatera Barat yaitu antara Dojang atau perkumpulan latihan, terus berlanjut dari tahun ke tahun, tepatnya pada tahun 1996 Taekwondo dipertandingkan di tingkat daerah (PORDA) tetapi masih eksepsi. Kemudian pada tahun 2002 Taekwondo mulai dipertandingkan lagi pada tingkat daerah yang dahulunya disebut dengan Pekan Olahraga Daerah (Porda) di Pesisir Selatan.

Taekwondo di Dojang Korem 032/WBR Kota Padang, Sudah dikembangkan juga di bawah naungan Suryadi mulai pada tahun 2000. Atlet putra dan putri yang dilatih dan dibina di Dojang Korem 032/WBR menjadi atlet perwakilan Kota Padang dan daerah lainnya. Telah mengikuti pertandingan tingkat daerah yaitu Porda VII di Pesisir Selatan (belum mendapatkan medali), Porda IX di Solok (1 perak, 4 Perunggu), Porda X di Sawahlunto/Sijunjung (2 Perunggu) dan Kejurda Piala Walikota I (2 emas 1 perak 2 Perunggu), Kejurda Piala Walikota II (7 emas 3 perak 5 perunggu). Dari beberapa pertandingan yang telah diikuti tersebut Taekwondo Dojang Korem 032/WBR kota padang belum dapat mencapai prestasi yang diinginkan atau belum sesuai dengan target.

Fenomena yang penulis dapatkan di lapangan dari observasi awal serta di saat atlet putra dan putri Taekwondo Dojang Korem 032/WBR kota padang mengikuti pertandingan dan uji coba di Dojang Pos Padang, peragaan teknik yang dilaksanakan pada saat latihan. Penulis menduga bahwa

kemampuan terhadap tendangan *Dolloyo Chagi* belum terlatih sehingga tendangan *Dolloyo Chagi* yang dilakukan belum maksimal.

Dolloyo Chagi merupakan gerakan tendangan samping yang memiliki dua bentuk tendangan dengan sasaran perut (*Momtong Dolloyo Chagi*), dan sasaran kepala (*Eolgool Dolloyo Chagi*). Dimana pada saat melakukan tendangan *Dolloyo Chagi* harus diiringi secara bersama-sama antara keseimbangan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kekuatan, kelentukan, panjang tungkai, disamping itu atlet belum memahami sepenuhnya peranan keseimbangan terhadap *Dolloyo Chagi* yang menghasilkan tendangan dengan poin yang tinggi. Ini terbukti tendangan yang dihasilkan atlet kurang memiliki ketepatan pada sasaran dan sebaliknya lawan mudah mengantisipasi serangan yang diberikan. Serta di saat pelaksanaan tendangan *Dolloyo Chagi* keseimbangan atlet sering tidak terkendali sehingga kuda-kuda setelah melakukan tendangan kurang stabil.

Menyikapi uraian diatas dimana keseimbangan terhadap tendangan *Dolloyo Chagi* mempunyai peranan yang penting dalam keberhasilan suatu *Dolloyo Chagi*, maka apabila atlet tidak memperhatikan dengan seksama dari salah satu elemen tersebut maka akan berpengaruh terhadap kekuatan tendangan yang dihasilkan dan hal ini akan berulang terus sehingga akan menurunkan kualitas atlet tersebut. Namun penulis belum mengetahui seberapa besar elemen tersebut mempunyai hubungan dalam pelaksanaan *Dolloyo Chagi*. Bertitik tolak dari uraian diatas, maka tampaknya permasalahannya yang akan diteliti, bahwa dalam pertandingan cabang

olahraga taekwondo diduga komponen-komponen kondisi fisik dan teknik dasar sangatlah berpengaruh atau berkontribusi dalam pertandingan. Serta dirancang untuk mendapatkan gambaran yang pasti terhadap kemerosotan tendangan samping (*Dollyo Chagi*) yang kurang memiliki keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* sehingga hasil tendangan tidak optimal. Di sisi lain perlu dikaji dan dilihat beberapa faktor yang diduga mempengaruhi keseimbangan terhadap kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* seperti keseimbangan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelincahan, ketepatan tendangan *Dollyo Chagi*, kelentukan, kekuatan, panjang tungkai yang dimiliki oleh khususnya atlet Putra dan Putri Dojang Korem 032/WBR kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas maka, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Keseimbangan otot tungkai
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelincahan
4. Ketepatan tendangan *Dollyo Chagi*
5. Kelentukan
6. Kekuatan
7. Panjang tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan tendangan *Dollyo Chagi*, di Korem 032/WBR Kota Padang dan karena adanya keterbatasan dana, tenaga, dan waktu yang tersedia, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah tentang kontribusi keseimbangan yang dilihat hubungan dengan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* atlet taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang?.
2. Bagaimanakah kontribusi keseimbangan dengan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* atlet taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang?.

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dengan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* atlet taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang.

2. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dengan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* atlet taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan Pembina olahraga, sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya cabang olahraga Taekwondo.
3. Kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Pendidikan Olahraga, menambah kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga Taekwondo.
5. Perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas dan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,444 berarti $r_{\text{hitung}} (0,94) > r_{\text{tab}} (0,444)$.
2. Keseimbangan berkontribusi dengan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* cabang olahraga taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang sebesar 88,36%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk atlet cabang olahraga taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang agar dapat meningkatkan latihan tendangan *Dollyo Chagi*, karena tendangan *Dollyo Chagi* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam cabang olahraga taekwondo.
2. Kepada pelatih diharapkan dapat memperhatikan segala kebutuhan atlet Taekwondo untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Dollyo Chagi* yang dimiliki atlet cabang olahraga taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang.

3. Bagi atlet cabang olahraga taekwondo Dojang Korem 032/WBR Kota Padang agar melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
4. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Sukabina Press: UNP.
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Fomi, ATMI. 1993. *Pembinaan beladiri Tae Kwon-Do, Dikota Padang*. IKIP Padang.
- Hay, J.G, (1985). *The Biomechanics Of Sport Techniques, Egglewood Cliffs, New Jersey : Prentice – Hall. INC*
- Herre, 1982. *Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta . Depdikbud P2PLTK.
- <http://www.google.com/taekwondo>
- Lubis, Johansyah. 2004. *Taekwondo Paduan Praktis, Devisa Buku Sport*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta Indonesia, Depdikbut Dirjen Dikti P2 LPTK.
- Sajoto, M. 1985. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Olahraga*. Semarang: Pioner Jaya
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik (Edisi Ke-5)*. Bandung Tarsito.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi.V Yoyok . 2002. *Taekwondo Poomse Tae Guek*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Syafruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*: IKIP Padang.
- Syafrudin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press : Padang.
- Rehantoknam, B.Edwar. 1980. *Belajar Motorik Teori Dan Aplikasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Rohendi.2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan*. PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri : Solo.
- Wahyudi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.