



**HJSE**

Holistic Journal of Sport Education

E-ISSN: 2809-9974

<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>

DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44009



**PENGARUH *PROPRIOCEPTIVE EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN SAAT MELAKUKAN TENDANGAN *DOLKE CHAGI* PADA ATLET *TAEKWONDO* PERSADA KARAWANG**

Syifa Fauzia\*<sup>1</sup>, Muhammad Arief Setiawan<sup>1</sup>, Kosasih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia

**Kata Kunci:**

Latihan Proprioseptif, Keseimbangan, *Dolke Chagi*, *Taekwondo*.

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *proprioceptive exercise* terhadap peningkatan keseimbangan saat melakukan tendangan *Dolke Chagi* pada atlet *Taekwondo* Persada Karawang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan adalah *Standing Stork Test* untuk mengukur keseimbangan dan stabilitas pergelangan kaki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata keseimbangan kaki kiri meningkat dari 4,650 menjadi 19,835 dan kaki kanan meningkat dari 5,283 menjadi 26,188 setelah diberikan latihan proprioseptif. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari *proprioceptive exercise* terhadap peningkatan keseimbangan atlet. Dengan demikian, *proprioceptive exercise* efektif digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan stabilitas pergelangan kaki sehingga dapat membantu mengurangi risiko cedera saat melakukan tendangan *Dolke Chagi* pada atlet *Taekwondo*.

**Keywords:**

*Proprioceptive Exercise*, Balance, *Dolke Chagi*, *Taekwondo*.

**Abstract**

*This study aimed to determine the effect of proprioceptive exercise on improving balance during the execution of the Dolke Chagi kick among Taekwondo athletes at Persada Karawang Taekwondo Club. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 athletes selected through purposive sampling based on predetermined criteria. The Standing Stork Test was used to measure balance and ankle stability. The results showed that the mean balance score of the left leg increased from 4.650 to 19.835, while the right leg increased from 5.283 to 26.188 after the implementation of proprioceptive exercises. The normality test indicated that the data were not normally distributed ( $p < 0.05$ ), therefore further analysis was conducted*



using the Wilcoxon Signed Rank Test. The Wilcoxon test results revealed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of proprioceptive exercise on improving athletes' balance. Therefore, proprioceptive exercise is considered an effective training method for enhancing balance and ankle stability, thereby helping to reduce the risk of ankle injuries during the execution of the Dolke Chagi kick in Taekwondo athletes.

**Diterima:** 15 Juni  
2026

**Disetujui:** 26 Juni  
2026

**Dipublikasikan:**  
27 juni 2026

---

#### Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

---

#### Korespondensi:

Syifa Fauzia

Email: 2210631240044@student.unsika.ac.id



---

## PENDAHULUAN

*Taekwondo* merupakan olahraga beladiri modern yang berasal dari Korea, yang menitikberatkan pada kekuatan kaki dan tangan. Kaki untuk tendangan menghancurkan, sedangkan tangan untuk menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan (Fachrezzy et al., 2021). *Taekwondo* ini merupakan olahraga beladiri yang melatih teknik tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran, bantingan. *Taekwondo* yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini, selain pembentukan karakter juga untuk merangsang otot siswa (Setio Hastorahmanto et al., 2024).

Atlet *Kyorugi* harus memiliki kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, serta strategi yang baik untuk mengalahkan lawan dalam pertandingan. Mereka mengandalkan kombinasi tendangan dinamis, seperti *dolke chagi* (tendangan melingkar) dan *bandal chagi* (tendangan setengah lingkaran), serta pertahanan yang cepat untuk menghindari serangan lawan. Secara umum *taekwondo* mempunyai kekhasan menyerang ataupun bertahan menggunakan kaki jika saat pertandingan *kyorugi* (pertarungan). Serangan harus bertenaga saat mengenai sasaran, jadi serangan yang tidak bertenaga tidak akan menghasilkan angka (Tirtawirya, 2024).

Pada atlet *Kyorugi*, yang sering melakukan gerakan cepat, pendaratan satu kaki, dan perubahan posisi secara mendadak, kemampuan proprioseptif menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas pergelangan kaki saat melakukan tendangan *Dolke Chagi*.

Latihan *proprioceptive* melatih neuron afferent dalam upaya meningkatkan rasa gerak pada sendi serta mengaktifkan fungsi saraf motorik di otak serta mengaktifkan stabilitas fungsional sendi sekaligus mempertahankannya. (Nanda Risydianto et al., 2024). Untuk atlet *kyorugi* yang sering melakukan tendangan cepat, pivot, pendaratan satu kaki, dan kontak tak terduga kemampuan proprioseptif sangat krusial. Jika sistem proprioseptif lemah atau terganggu setelah cedera, kontrol neuromuskular menurun sehingga risiko *inversion/eversion sprain* (terkilir) pada pergelangan kaki meningkat.



*Taekwondo* Persada Karawang merupakan salah satu klub bela diri *taekwondo* yang berlokasi di Johar Utara, Karawang Timur, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Klub ini menjadi wadah pembinaan bagi berbagai kalangan, mulai dari atlet pemula hingga atlet berprestasi yang siap mengikuti kompetisi tingkat daerah maupun nasional. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada atlet *Taekwondo* Persada Karawang, ditemukan bahwa masih terdapat beberapa atlet yang menunjukkan keseimbangan pergelangan kaki yang belum optimal, terutama setelah melakukan tendangan *Dolke Chagi*.

Kondisi tersebut terlihat dari kurangnya kestabilan sendi pergelangan kaki, keseimbangan tubuh yang belum konsisten, serta kemampuan proprioseptif yang masih perlu ditingkatkan. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan yang selama ini lebih menitikberatkan pada peningkatan kekuatan dan penguasaan teknik belum sepenuhnya mampu menunjang keseimbangan pergelangan kaki, padahal pergelangan kaki merupakan tumpuan utama dalam setiap pelaksanaan tendangan.

Latihan proprioseptif membantu untuk membentuk dasar keseimbangan, koordinasi, kekuatan dan kelincahan yang dibutuhkan untuk mengatasi cedera dan meningkatkan kinerja olahraga atau performance dari fungsi *ankle* (Tri Wulandari et al., 2023). Melalui latihan proprioseptif, koordinasi antara sistem saraf dan otot dapat ditingkatkan sehingga tubuh kembali mampu mengenali posisi sendi dengan cepat dan merespons perubahan secara refleks. Latihan proprioseptif adalah suatu latihan yang dibentuk untuk meningkatkan proprioseptif pada *ankle sprain*. Mekanisme proprioseptif dalam meningkatkan stabilitas yaitu dengan proprioseptif menggambarkan sinyal aferen yang bergerak ke otak dari reseptor dalam tubuh yang memungkinkan otak untuk mengetahui di mana tubuh berada.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest design* untuk mengetahui pengaruh *proprioceptive exercise* terhadap pencegahan cedera pergelangan kaki saat melakukan tendangan *dolke chagi* pada atlet taekwondo. Penelitian dilaksanakan di Klub Taekwondo Persada Karawang pada bulan April–Mei 2026.

Populasi penelitian berjumlah 300 atlet Taekwondo Persada Karawang. Sampel penelitian terdiri dari 30 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) atlet aktif mengikuti latihan rutin, (2) memiliki pengalaman latihan minimal 1 tahun, (3) tingkat sabuk minimal kuning strip hijau hingga sabuk hitam, (4) berusia 15–18 tahun, dan (5) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Instrumen pengukuran yang digunakan adalah *Standing Stork Test* untuk mengukur keseimbangan dan stabilitas pergelangan kaki. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Program *proprioceptive exercise* diberikan selama periode penelitian dengan menggunakan

berbagai alat bantu latihan seperti BOSU, *resistance band*, *cone*, *dumbbell*, *aerobic stepper*, dan *medicine ball*.

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 25. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata dan standar deviasi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk. Apabila data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), maka digunakan *Paired Sample t-Test* untuk menguji perbedaan nilai pretest dan posttest. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan April – Mei 2026. *Pre test standing stork test* dilakukan sebelum atlet *taekwondo* persada Karawang diberikan *proprioceptive exercise* (latihan proprioseptif) selama 16 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan *post test* setelah diberikan *proprioceptive exercise* (latihan proprioseptif). Hasil *pre test* dan *post test standing stork test* atlet *taekwondo* persada Karawang, dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1  
Deskriptif Statistik *Pretest-Posttest Standing Stork Test*

<b>Statistic</b>	<b>Pretest Kiri</b>	<b>Posttest Kiri</b>	<b>Pretest Kanan</b>	<b>Posttest Kanan</b>
<i>N</i>	30	30	30	30
<i>Range</i>	11.32	47.12	14.86	83.93
<i>Minimum</i>	1.84	7.83	1.71	8.11
<i>Maximum</i>	13.16	54.95	16.67	92.04
<i>Mean</i>	4.650	19.835	5.283	26.188
<i>Std.error</i>	.562	2.085	.667	3.173
<i>Std.Deviantion</i>	3.082	11.422	3.655	17.380
<i>Median</i>	3.385	16.770	3.580	19.850

Berdasarkan table diatas menunjukkan hasil statistik deskriptif kemampuan keseimbangan atlet *Taekwondo* Persada Karawang sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan latihan *proprioceptive exercise*, baik pada kaki kiri maupun kaki kanan. Jumlah sampel (N) pada seluruh kelompok menunjukkan nilai 30, artinya penelitian dilakukan pada 30 atlet dan jumlah sampel tetap sama antara *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan tidak terdapat pengurangan subjek selama pelaksanaan penelitian.

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi *Pretest-Posttest Standing Stork Test*

<b>No</b>	<b>Interval (second)</b>		<b>Kategori</b>	<b>Pretest Kiri</b>		<b>Posttest Kiri</b>		<b>Pretest Kanan</b>		<b>Posttest Kanan</b>	
	<b>Male</b>	<b>Female</b>		<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
1.	>50	>30	Sangat baik	0	0	1	2	0	0	1	2
2.	50-41	30-23	Baik	0	0	0	0	0	0	2	1

3.	40-31	22-16	Cukup	0	0	1	5	0	0	4	5
4.	30-20	15-10	Kurang	0	1	4	5	0	1	3	4
5.	<20	<10	Sangat Kurang	17	12	11	1	17	12	7	1
<b>Jumlah</b>				<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Pada *pretest* kaki kiri, sebagian besar atlet berada pada kategori sangat kurang sebanyak 29 atlet (96,7%), terdiri dari 17 laki-laki (56,7%) dan 12 perempuan (40%), sedangkan kategori kurang sebanyak 1 atlet (3,3%) atau 1 perempuan (3,3%). Tidak terdapat atlet pada kategori cukup, baik, dan sangat baik (0%). Setelah diberikan perlakuan, pada *posttest* kaki kiri terjadi peningkatan kemampuan keseimbangan. Kategori sangat baik berjumlah 3 atlet (10%), kategori cukup sebanyak 6 atlet (20%), kategori kurang sebanyak 9 atlet (30%), dan kategori sangat kurang menurun menjadi 12 atlet (40%). Tidak terdapat atlet pada kategori baik (0%). Hasil tersebut menunjukkan adanya pergeseran dari kategori rendah menuju kategori yang lebih baik.

Pada *pretest* kaki kanan, pola yang diperoleh sama dengan kaki kiri, yaitu kategori sangat kurang sebanyak 29 atlet (96,7%) dan kategori kurang sebanyak 1 atlet (3,3%), sedangkan kategori lainnya menunjukkan nilai 0%. Pada *posttest* kaki kanan, terjadi peningkatan distribusi kemampuan keseimbangan, dengan kategori sangat baik sebanyak 3 atlet (10%), kategori baik sebanyak 3 atlet (10%), kategori cukup sebanyak 9 atlet (30%), kategori kurang sebanyak 7 atlet (23,3%), dan kategori sangat kurang menurun menjadi 8 atlet (26,7%).

**a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap data *pretest* dan *posttest Standing Stork Test* menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel kurang dari 50 responden (N = 30). Dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 3  
Hasil Uji Normalitas

<b>Data <i>Standing Stork Test</i></b>	<b><i>p-value</i></b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i> Kiri	0.000	<0.05	Tidak Normal
<i>Posttest</i> Kiri	0.000	<0.05	Tidak Normal
<i>Pretest</i> Kanan	0.000	<0.05	Tidak Normal
<i>Posttest</i> Kanan	0.000	<0.05	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pada Pre Test Kiri sebesar 0,000, Post Test Kiri sebesar 0,000, Pre Test Kanan sebesar



0,000, dan Post Test Kanan sebesar 0,000. Seluruh nilai signifikansi menunjukkan nilai lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Karena data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis selanjutnya menggunakan uji statistik nonparametrik, yaitu Wilcoxon Signed Rank Test, untuk mengetahui pengaruh proprioceptive exercise terhadap pencegahan cedera pergelangan kaki pada atlet Taekwondo Persada Karawang.

**b. Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* merupakan uji statistik nonparametrik yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada data yang tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui pengaruh *proprioceptive exercise* terhadap keseimbangan saat melakukan *Dolke Chagi* pada atlet *Taekwondo* Persada Karawang yang diukur menggunakan *Standing Stork Test*. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini yaitu jika nilai signifikansi (Sig.)  $< 0,05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan, sedangkan jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05$ , maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, maka uji *Wilcoxon* digunakan sebagai analisis lanjutan dalam penelitian ini.

Tabel 4  
Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

<b>Keterangan</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Rank</b>
<i>Negative Ranks</i> ( <i>posttest &lt; pretest</i> kiri)	30	3.50	7.00
<i>Positive Ranks</i> ( <i>posttest &gt; pretest</i> kiri)	28	16.36	458.00
<i>Ties</i> ( <i>posttest = pretest</i> kiri)	0		
Total	30		
<i>Negative Ranks</i> ( <i>posttest &lt; pretest</i> kanan)	0	.00	.00
<i>Positive Ranks</i> ( <i>posttest &gt; pretest</i> kanan)	30	15.50	465.00
<i>Ties</i> ( <i>posttest = pretest</i> kanan)	0		
Total	30		

Berdasarkan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test*, pada kaki kiri terdapat 28 atlet yang mengalami peningkatan hasil (*positive ranks*), 2 atlet mengalami penurunan (*negative ranks*), dan tidak terdapat nilai yang tetap (*ties* = 0). Sementara pada kaki kanan, seluruh 30 atlet mengalami peningkatan hasil setelah diberikan perlakuan dan tidak terdapat penurunan maupun nilai yang tetap. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *proprioceptive exercise* memberikan perubahan ke arah yang lebih



baik terhadap kemampuan keseimbangan atlet yang diukur menggunakan *Standing Stork Test*.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2026 pada atlet *Taekwondo* Persada Karawang. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran kemampuan keseimbangan menggunakan *Standing Stork Test* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa *proprioceptive exercise* selama 16 kali pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan setelah diberikan latihan proprioseptif. Pada kaki kiri nilai rata-rata meningkat dari 4,650 menjadi 19,835, sedangkan pada kaki kanan meningkat dari 5,283 menjadi 26,188. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* juga menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan proprioseptif terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan atlet.

Selain itu, nilai minimum dan maksimum juga mengalami peningkatan. Pada kaki kiri, nilai minimum meningkat dari 1,84 menjadi 7,83 dan maksimum dari 13,16 menjadi 54,95. Pada kaki kanan, nilai minimum meningkat dari 1,71 menjadi 8,11 dan maksimum dari 16,67 menjadi 92,04. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan baik pada atlet dengan kemampuan rendah maupun tinggi.

Peningkatan kemampuan keseimbangan tersebut terjadi karena latihan proprioseptif dapat menstimulasi reseptor sensorik pada otot, tendon, dan sendi yang berperan dalam meningkatkan kontrol neuromuskular serta kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi tubuh. Dalam olahraga taekwondo, keseimbangan merupakan komponen penting karena atlet membutuhkan kestabilan tubuh saat melakukan gerakan tendangan, khususnya pada teknik **Dolke Chagi** yang memerlukan kaki tumpuan yang kuat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nanda Risydianto et al., 2024) yang menunjukkan bahwa *proprioceptive exercise* mampu meningkatkan stabilitas ankle secara signifikan pada atlet dengan *Chronic Ankle Instability*. Penelitian (Wahdaniyaty et al., 2024) juga menunjukkan bahwa pendekatan proprioseptif dapat meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kontrol gerak atlet. Selain itu, penelitian (Destya, 2020) menemukan bahwa latihan proprioseptif efektif meningkatkan stabilitas pada pemain basket dengan *ankle sprain* kronis.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Ekhsan et al., 2024) yang menunjukkan bahwa latihan *ankle proprioceptive exercise* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pemain basket. Hasil yang sama ditemukan oleh (Rochman Isa, 2025) yang menyatakan bahwa *proprioceptive exercise* berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan dinamis atlet Tapak Suci.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan

bahwa *proprioceptive exercise* efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh atlet. Latihan proprioseptif bekerja melalui peningkatan sensitivitas reseptor proprioseptif, peningkatan kontrol neuromuskular, serta peningkatan kemampuan tubuh dalam mempertahankan postur dan mengontrol gerakan. Dengan meningkatnya kemampuan keseimbangan, atlet akan memiliki kontrol tubuh yang lebih baik saat melakukan teknik *Dolke Chagi*, sehingga risiko gangguan stabilitas dan cedera pada pergelangan kaki dapat diminimalkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *proprioceptive exercise* terhadap keseimbangan saat melakukan *Dolke Chagi* pada atlet *Taekwondo* Persada Karawang, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan proprioseptif selama 16 kali pertemuan mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan atlet secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil *Standing Stork Test*, di mana nilai rata-rata keseimbangan pada kaki kiri meningkat dari 4,650 menjadi 19,835 dan pada kaki kanan meningkat dari 5,283 menjadi 26,188 setelah diberikan perlakuan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *proprioceptive exercise* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan saat melakukan *Dolke Chagi* pada atlet *Taekwondo* Persada Karawang, sehingga latihan proprioseptif dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh atlet.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Klub Taekwondo Persada Karawang, khususnya para pelatih dan atlet yang telah bersedia menjadi responden serta memberikan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga, sahabat, dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, motivasi, serta dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Christya Hidayah Rochman Isa, B. P. S. R. (2025). *Pengaruh Propioseptive Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Atlet Tapak Suci UMM*.

- Destya, F. N. (2020). *Latihan Proprioseptif Dan Theraband Exercise Lebih Meningkatkan Stabilitas Daripada Latihan Proprioseptif Dan Antero Posterior Glide Pada Pemain Basket Yang Mengalami Ankle Sprain Kronis*. 2(6).
- Ekhsan, W., Rohman, N., & Jannah, S. M. (2024). *Pengaruh Ankle Propioceptive Exercise Dan Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Got Game Basketball* (Vol. 2).
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Safadilla, E., Reginald, R., & Hendarto, S. (2021). Physical Fitness Of The Poomsae Taekwondo Athletes In Terms Of Agility, Balance And Endurance. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 111–119. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14364>
- Nanda Risydianto, M., Riyadi, S., Menteri Supeno, J., Surakarta, K., & Tengah, J. (n.d.). *Pengaruh Proprioceptive Exercise Terhadap Peningkatan Stabilitas Ankle Pada Kasus Chronic Ankle Instability Atlet*.
- Nanda Risydianto, M., Riyadi, S., Menteri Supeno, J., Surakarta, K., & Tengah, J. (2024). *Pengaruh Proprioceptive Exercise Terhadap Peningkatan Stabilitas Ankle Pada Kasus Chronic Ankle Instability Atlet*.
- Setio Hastorahmanto, P., Anugerah Putra, H., & Ina Trisyanti, L. (2024). *Pelatihan Taekwondo Untuk Menanamkan Nilai-Nilai Karakter Pada Siswa Sekolah Alam San-Hikmah Malang*. 9(1). <https://garrcentre.blogspot.com/2015/11/teknik-dasar-tendangan-dalam->
- Tirtawirya, D. (2024). *Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia*.
- Tri Wulandari, E., Trisnowiyanto, B., Nugroho, F., Program Sarjana Terapan Fisioterapi, M., Kesehatan Kemenkes Surakarta, P., & Jurusan Fisioterapi, D. (2023). *The Effect Of Plyometric Exercises On Functional Ankle Instability Of Taekwondo Athletes*. (2), 1.
- Wahdaniyaty, R., Rahmadi, R., & Warni, H. (2024). Pengalaman Pelatih Dalam Menggunakan Pendekatan Proprioseptif Untuk Meningkatkan Keterampilan Atlet Judo Tunanetra. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 204. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.16897>