

## DAFTAR PUSTAKA

- 2, Z. 1) L. S. (2015). Pengaruh bentuk latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
- A, Fenanlampir M, M. (2014). Tes Pengukuran dalam olahraga
- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga, 1*(2), 80–102.
- Amansyah, & Sinaga, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi.
- Arrody. (2016). Perbandingan Latihan Isotonik dan Latihan Isometrik Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Flexor Elbow pada Mahasiswa.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Daya Tahan Aerobik dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pemain Bulutangkis Pasie Nan Tigo Kota Padang.
- B, E. (2018). diartikan sebagai kemampuan otot dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Kekuatan sebagai kemampuan otot dan saraf dalam mengatasi beban.
- Bakar, A., & Nur, A. (2020). Pengaruh Latihan Triceps Push Down Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Siswa SMA Negeri 1 Luwuk. *BABASAL*
- Berry, R. (n.d.). Perbandingan efektivitas latihan sit up.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli.

- Dahlan, D., & Rahman, A. (2019). ... Latihan Fisik Kombinasi Beban Internal Dan Beban Eksternal Dominan Terhadap Peningkatan Kemampuan Koordinasi Tendangan Maegeri Denganmawasi Geri
- Dwi, N. (2013). Pengaruh latihan beban terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Mnadiraja kabupaten Banjaneegara
- Edy. D.P. Duhe. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Beban Luar Dan Latihan Beban Dalam Terhadap Kecepatan Pukulan Jab-Straight Pada Atlet Tinju Sasana Pertisar
- Erison1, D., & M. Ridwan2. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate.
- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020). Journal of Sport Sciences and Fitness di semarang.
- Fella Maifitri. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia.
- Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih Dan Atlet Taekwondo.
- Harsono. (2015). Defini Latihan.

- Ihsan, A., & Djalal, D. (2014). Pengaruh Latihan Gerobak Dorong Terhadap Power Otot Lengan Atlet Karate Kki Sulsel
- Ilham, M., Rifki, M. S., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2020). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan Atlet Dayung.
- Lankor. (2022). *Modul Materi Pelatihan fisik level 1 nasional*.
- Latihan, P., Kickbacks, D., Latihan, D., Backhand, K., & Bulutangkis, L. O. B. (2015). perbedaan latihan dumbbell kickback dengan latihan one arm overhead dumbbell Extension 4(2), 37–42.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma.
- Muzamil, A. (2015). Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan.
- Nasrulloh, A., & Shodiq, B. (2020). Pengaruh latihan beban dengan metode super set kombinasi diet OCD terhadap berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot.
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang.
- Pasha Erik Juantara. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas metode circuit

training dan Plyometric.

Pendidikan, P., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Mega, S., & Makassar, R. (n.d.).

Piyana, P. D. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut.

PRAMATA, A. (2016). Analisis Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Karate Ranting Permata

Prasetyo, A. N. Y., & Apriyant, K. D. (2021a). Dasar-Dasar Latihan Beban.

Pratiwi, U., Wijaya, K., & Fajriyah, F. (2021). Penerapan Metode Prototype Pada Perancangan Sistem Administrasi Pembayaran Karate Berbasis Website:

Purwanto, P., & Nasrulloh, A. (2019). Efektivitas Latihan Beban Dengan Metode Circuit Weight Training Dengan Super Set Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Prosentase Lemak.

Rohmah, M. Q. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–16.

Singgih, Almira Rahmanita, Dr. Wijono, M. P. (2018). Evaluasi Ketepatan Tendangan Mae-Geri (Tendangan Depan) Terhadap Atlet Karate Amura Banyuwangi.

Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untul Siswa Sekolah Menengah Pertama(Smp).

Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan.

Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran

Wahyudi, I. (2016). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya

Ledak Otot Lengan.

Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket.

Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK..