

## DAFTAR PUSTAKA

- Agasta, I. M. A., Hidayat, S., & Ariani, L. P. T. (2020) Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Undiksha, 11(1)
- Clark (2004) Changes in Body Mass Index and The Prevalence of Obesity during 1994–2008: repeated crosssectional surveys and longitudinal analyses. The Tromso Study. BMJ Open; 5:e007859. doi:10.1136/ bmjopen-2015-007859
- Clark (2015) Exercise Pysiology, Theory and Application to fitness and Performance. 5th Edition. New York: Mc. Graw Hill Companies.Inc.
- Clay (2018) *Program of Burnout with fitness Model Body Building*. Toronto.
- Darmawan (2019) Sport Emagery Training. Prosiding ICOPESH.1(1) : 22-25.
- Fett (2005) Plyometrics Explosive Power Training. 3rd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. (2012) How to Design and Evaluate Research in Education. 8th Edition. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Giriwijoyo (2007) Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2012. h. 7-71
- Giriwijoyo dan Dikdik (2010) Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2012. h. 17-86.
- Guyton (2012) Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- Guyton dan Hall (2014) Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- Harsono (1988) Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching, Jakarta, CV.Kesuma.
- Hartford (2019) Program Ilmu Olah Raga Terapan di Tonal. Fitness Corporation.
- Jones (2018) The Physiology of The Joint: 2 nd Ed, Churchill Livingston, Edin Burg: London and New York

- J.Ongko (2019) Informasi Penting Untuk Pembentukan Otot. APKI (Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia. Jakarta.
- Kardiawan (2014) Pembentukan Dan Pembinaan Kondisi Fisik. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kumar (2015). Comparisioni ofi dinamici push-up trainingi andi plyometrici push-upi trainingi oni upperi bodyi performancetest in cricketi Player, 2(1), 199–203.
- Maksum (2012) Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Nala (2002) Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali..
- Pekik (2000) Panduan Gizi Lengkap untuk Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Penggalih (2007) Gaya hidup, status gizi, dan stamina atlet pada klub sepakbola. Berita Kedokteran Masyarakat, 23(4), 192— 199.
- Putra (2014) Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (phaseolus vulgaris. l) Terhadap Massa Otot dan Ketahanan Otot Atlet Voli Remaja di Persatuan Bolavoli Binataruna Kota Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Prihatiningrum et al, (2016). Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Massa Otot Tubuh Pada Wanita Usia Muda. Jurnal Kedokteran Diponegoro. 5 (2): 115 – 121.
- Prawira (2012) Materi Pelatihan Instruktur Fitness Tingkat Dasar. Yogyakarta: Klinik Kebugaran FIK UNY.
- Rai, Hamid & Tsiang (2007) Gaya Hidup Sehat, Fitnes, dan binaraga : Jakarta : Tabloid BOLA
- S.Reiner (2022) Fitness Programming Specialist. Tonal. United States.
- Riduwan (2010) Metode dan Teknik Menyusun Tesis. Alfabetha. Bandung.
- Sajoto (2007) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sajoto (2018) Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga,Semarang: Dahara Prize,

- Santoso (2013) SPSS 22 from Essential to Expert Skills. Penerbit PT Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Sugiyono (2009) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono (2011) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung:Alfabeta.
- Suharjana (2007) Latihan Beban: Sebuah Metode Latihan Kekuatan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, MEDIKORA, Vol. III, No. 1, 80-101.
- Sukadiyanto (2011) Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Thomas dan Barney (2007) Bugar dengan Latihan Beban. (Razi Siregar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo persada.
- Wackerhage (2014). The Physiology of The Joint: 2 nd Ed, Churchill Livingston, Edin Burg: London and New York
- Wiarso (2013) Clinical Tests for Musculoskeletal System. Georg Thieme Verlag: Germany.
- Zafar Sidik (2008) Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Artikel :

- Agustina Tambing (2020) Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot. Program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Eko Sucipto (2016) Pengaruh latihan beban dan kekuatan otot terhadap hypertrophy otot dan ketebalan lemak. Universitas PGRI Palembang. Jalan Jend A. Yani Lrg Gotong Royong 9/10, Palembang, Indonesia.
- Sugustian (2019) Perbandingan Dumbell Training dan Total-body Resistance Exercise (TRX) terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tubuh Bagian Atas UNY. Program studi Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.