

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan dan Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fess, E. E. (2021). *Documentation: Grip and Pinch Strength Testing*. Chicago: American Society of Hand Therapists.
- Hidayat, R. (2023). *Prinsip-Prinsip Pelatihan Kondisi Fisik Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayat, R. (2024). Analisis Efektivitas Metode Latihan Kekuatan Genggaman Terhadap Performa Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kepelatihan*, 8(1), 62-70.
- Lutan, R. (2022). *Strategi Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak dan Remaja*. Jakarta: Depdiknas.
- Mckenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word plc.
- Nugraha, A. (2021). *Komponen Kondisi Fisik Dasar dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nugraha, A. (2023). Pengaruh Latihan Isometric Hanging Terhadap Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 88-95.
- Nugroho, U. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Pembentukan Karakter Siswa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Nugroho, U. (2023). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan Masyarakat Modern*. Semarang: UNNES Press.
- Prasetyo, Y. (2023). *Metodologi Latihan Daya Tahan dan Kekuatan*. Malang: Wineka Media.
- Prasetyo, Y. (2025). Pengaruh Latihan Grip Training Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 13(1), 76-85.
- Prasetyo, Y., & Nugraha, A. (2025). Efektivitas Hanging Training Terhadap Daya Tahan Genggaman Tangan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 21(1), 80-88.
- Pratama, B. (2024). *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Belajar Siswa*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Putra, D., & Hidayat, R. (2024). Kontribusi Kekuatan Otot Tangan Terhadap Teknik Dasar Olahraga. *Jurnal Sports Science*, 12(1), 54-61.
- Putri, A. (2023). *Fisiologi Latihan dan Adaptasi Tubuh*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Rahman, F. (2021). *Konsep Dasar Latihan Fisik Terprogram*. Medan: Perdana Publishing.
- Rahman, F. (2024). *Prinsip-Prinsip Periodisasi Latihan Kekuatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Rahman, F. (2025). Dampak Kebugaran Jasmani Terhadap Fungsi Kognitif dan Mental Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani*, 14(1), 115-124.
- Rahman, F., & Putri, A. (2024). Aktivasi Otot pada Latihan Pegangan Stabil dan Tidak Stabil. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 10(2), 116-123.
- Santoso, N. (2021). *Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Santoso, N. (2022). *Pengembangan Kondisi Fisik dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Aksara Media.
- Saputra, M. (2022). *Evaluasi Kebugaran Jasmani dan Komponen Fisik*. Padang: Sukabina Press.
- Sari, D., & Nugraha, A. (2024). Individualisasi Program Latihan Fisik dalam Penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 105-112.
- Sari, D., & Pratama, B. (2023). Variasi Metode Latihan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Olahraga*, 5(2), 130-138.
- Sari, D., & Putri, A. (2024). Integrasi Neuromuskular dalam Kontraksi Otot Tangan. *Jurnal Biomekanika Olahraga*, 7(2), 108-115.
- Sari, D., & Wibowo, H. (2022). Efektivitas Penggunaan Alat Sederhana Terhadap Kekuatan Otot Tangan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 98-105.
- Setiawan, A. (2022). *Fisiologi Manusia dan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sudjana. (2001). *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Virgita, R., Sutrisno, E., & Hidayat, R. (2023). Efektivitas Latihan Handgrip Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan Atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 92-100.
- Wibowo, H. (2022). *Komponen Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Winarno, M. E. (2021). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Nusa Creative.