

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianika, N. (2018). *Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia*. Deepublish.
- Baechle, T., & Earle, R. (2014). *Weight Training Fitness*. Human Kinetics.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
<https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Hanafi, M., Prastyana, B., & Utomo, G. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan* (M. Muhyi, L. Hakim, Suharti, Mulyono, & E. Darisman (eds.)). CV. Jakad Media Publishing.
- Harun, A. (2019). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Android. *Sepak Bola*.
- Hedrick, A. (2020). *DUMBBELL TRAINING*. Human Kinetics.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihian*. Rajawali Pers.
- Maulana, A. (2018). Pengembangan Model Latihan Renang Berbasis Mobile Learning Untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani ,. *Bravo's Jurnal*, 6(4), 150–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.32682;bravos.v6i4.973>
- Mulyatiningsih, E. (2016). *Pengembangan Model Pembelajaran*. 1, 409–423.
- Murphy, M. (2014). *Men's Health Push, Pull, Swing*. Rodale.
- Nam, P. (2017). *Dumbbell Training: For Men and Women*.
- Nasrulloh, A. (2012). Progam Latihan Body Building dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswa IKORA FIK UNY. *Progam Latihan Body Building Dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswa IKORA FIK UNY*, 2(2).
<https://doi.org/10.15294/miki.v2i2.2647>

- Prasetyo, Y., & Nasrulloh, A. (2018). Latihan Beban. *Nasrulloh, Ahmad Prasetyo, Yudik Apriyanto, Krisnanda*, 4. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Roziany, M., & Budiwanto, S. (2018). *Indonesia performance journal*. 2(1), 8–12.
- Salim, & Haidir. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis* (I. Azhar (ed.)). Kencana.
- Setyosari, P. (2016). *Metode Penelitian: Pendidikan dan Pengembangan*. Prenada Media.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Volkmar, M. (2019). *DUMBBELL WORKOUT HANDBOOK (STRENGTH&POWER)* (C. Casper (ed.)). Hatherleigh Press.
- APKI. (n.d.). 7 ALASAN MENGAPA KITA HARUS MENGANGKAT BEBAN. Retrieved July 13, 2020, from <https://www.apki.or.id/7-alasan-mengapa-kita-harus-mengangkat-beban/>