

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Karya.
- Bayu Purwo Adhi, S. &. (2017). UNNES. *Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai*, 7-13.
- Bismar, A. R. (2018). UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR. *Pengaruh Latihan Beban Kettler dan Latihan Berbeban Karet Terhadap Jauhnya Tendangan Bola*, 11.
- delavier, f. (2010). *strength training anatomy*. library of congress cataloging in publication data.
- Djumidar, M. (2004). *Gerak Gerak Dasar Atletik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dr. Novita Intan Arovah, M. (2010). *Dasar Dasar Fisioterapi Pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta: Cetakan ulang.
- Gusvita, D. (2018). Universitas Pendidikan Indonesia. *PERBEDAAN HASIL GERAK DASAR MELEMPAR ANTARA PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN AUDIO VISUAL DENGAN YANG KONVENTIONAL PADA SISWA TUNAGRAHITA* , 2.
- Harsono. (1992). (Bandung: PABBSI Pusat). *Prinsip Prinsip Pelatihan*, 20.
- Harsono. (1992). Bandung: PABBSI Pusat. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*, 20.
- Lestari1, A. (2018). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berat Badan dan Persentase Lemak*, 93.

- Nasrulloh, A. (2012). FIK UNY. *Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan.*
- Sajoto, M. (1988). (Jakarta:Depdikbud:). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga.,* 17.
- Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif,.* Bandung: Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Bandung CV Lubuk. *Pengantar Teori dan Metodologi melatih Fisik.*
- Susino, R. (2012). *The Secret Power of Mind and Body Unification.* Jakarta: Garuda Indonesia Perkasa.
- Tohei, K. (2002). *Ki In Daily Life.* Japan: Ki No Kenkyu-Kai.
- Wahyu, H. (2010). Universitas Sebelas Maret Surakarta ; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. *Study Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Pada Siswa Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp 8 Surakarta Tahun 2010. .*
- Widiyanto, B. A. (n.d.). FIK UNY. *PENGEMBANGAN MODEL BODY WEIGHT TRAINING UNTUK,* 41.
- Yasin, S. N. (2020). STKIP Pasundan. *Penampilan Kondisi Fisik Melalui Latihan Karet (Band) Di UKMFutsal STKIP Pasundan Cimahi,* 66.
- Yusmawati, T. R. (2018). Universitas Negeri Jakarta. *MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR MELEMPAR DENGAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS III SDN 03 JELAMBAR BARU JAKARTA BARAT,* 84.

