

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin. (2018). “Buku Paduan Kejuaraan Nasional *Yongmoodo* Kasad Cup Ke-8”.
- Andi Achmad, Abdul Kadir. (2014: hal. 47). *Olahraga Judo*”. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Betty, J., & Jusuf, K. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam Olahraga dan keterampilan hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96. https://www.google.co.id/search?q=Mirhan+dan+Jeane+Betty+Kurnia+Yusuf+%282016%29+menjelaskan+bahwa+olahraga+merupakan+pilar+penting+dalam+kehidupan.&sxsrf=AOaemvI_Amba2NdJs-S4PwnyX1cDiuuWXQ%3A1638184215747&source=hp&ei=F7WkYf2LK_bPOPEP8YKY0AI&iflsig=ALs-w
- Carriere, B. (1999). The ‘Swiss Ball’.’ In *Physiotherapy* (Vol. 85, Issue 10). [https://doi.org/10.1016/s0031-9406\(05\)61249-7](https://doi.org/10.1016/s0031-9406(05)61249-7)
- Chun, Kim Byung. (2007: hal153). “Buku Pedoman *Yongmoodo*”. Jakarta: PT. Sigma Utama Jaya Indonesia:
- Contreras, Bret. (2014: hal 55). *Bodyweight Strength Training Anatomy*. www.HumanKinetics.com.
- Drajat, Jajat & AbdulJabar, Bambang. *Aplikasi Statistika Dalam Penjas Lengkap Dengan Penghitungan SPSS*. Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Hanif, Achmad Sofyan. (2017: hal 29). *Falsafah, Pengukuran dan Teknik Dasar Shorijin Kempo*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Harsono. (2017: hal 38). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- (1988: hal 101). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching* Jakarta: Depdikbud.
- (2018: hal 92). *Latihan kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Hidi, J. (2014). Gymnastics Program Involving Gym-ball Exercises Meant to Prevent Heart Diseases. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 193–196. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.200>
- Kahle, N. (2009). The Effects of Core Stability Training on Balance Testing in Young, Healthy Adults. *Athletic Training and Sports Health Care*, 1(April), 7–16.
- Keputusan Kepala Staf Angkatan Darat (Nomor Kep/385/VI/2015 tanggal 19 Juni 2015) “Petunjuk Teknis Tentang Beladiri Militer”.
- Lubis, Johansyah, (2014). Pencak Silat Panduan Praktis Edisi Kedua. (Jakarta: Rajagrafindo Persada,
- (2016: hal 11). Paduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- (2014) *Trx Exercise* (Mengenal Latihan Unik;TRX)
- Maksum, Ali. 2012, Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University press.
- Mackenzie, B. (2008). *101 Tests D'Évaluations*.
- Maksum, Sukoso. (2015). “Buku Petunjuk Teknis tentang Beladiri Militer”. (Bandung: PT: Jas – 11, 2015)
- Mak, M., & Horak, F. B. (2014). Balance training. In *Textbook of Neural Repair and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511995590.013>
- Pratama, Yoandi Arif (2012). Perbandingan Model Latihan TRX Push Up dan Gym Ball Push Up Terhadap Kekuatan lengan pada atlet klub Panahan Fortius UNJ. *Skripsi* (2).
- Suardika, I. K., & Agus Artha, I. K. (2018). Model Latihan Trx (Total Body Resistance Exercise) Terhadap Kebugaran Jasmani. *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (SINTESA)*, 1(1), 165–174.
- Sugiyono, (2012: hal 72). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- (2014: hal 80). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Pendidikan Kesegaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.

- Susiono, Ricky. (2016). *The Secret Power of Mind and body Unification*. Jakarta: Garuda Indonesia perkasa.
- Tudor O. Bempa diterjemahkan oleh Winarno, *Theory and Methodology of Training*, (Jakarta: Terjemahan, 1983), h.4
- Tangkudung, James (2016: hal 28). *Anatomy Movement*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Vanagosi, K. D. (2014). *TRX untuk cabang olahraga panahan pelajar*. Universitas Negeri Jakarta.
- Walpole, E. Ronald. (1992). *Pengantar Statistika Edisi Ke 3*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Wibowo, S., & Fathir, L. W. (2017). *Effect of total body weight resistance exercise (TRX) on arms muscle power. The 4th International Conference on Physical Education, Sport and Health (Ismina) and Workshop: Enhancing Sport, Physical Activity, And Health Promotion for a Better Quality of Life*, 735–743.

