

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2015). Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1(2), 80–102.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Baechle, T.R., & Groves, B. . (1997). *Weight Training: Steps to success* (R. Siregar (ed.)). PT. Raja Grafindo Persada.
- Baechle, Thomas. R., & Earle, R. W. (2012). *Fitness Weight Training*. Human Kinetics.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (R. Pers (ed.); 1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Bloom, B. . (1979). *Taxonomy of Educational Objective*. Longman.po.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O., & Buzzichelli. (2015). *Periodization Training for Sport*. Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization Training For Sports; Science-based Strength and Conditioning Plants for 20 Sports*. Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O., & Gregory, H. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Cakrawalad, G., & Agus, A. (2019). Pengaruh Latihan Barbell Curls Dan Triceps Pushdown Terhadap Hipertrofi Otot-Otot Bagian Lengan Atas Pada Anggota Max Power Gym Dan Aerobic Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(8), 94–105.
- Deborah, A. ., & Charles, A. . (2006). *Foundations of Physical Education Exercise Science and Sport* (Mc Graw-Hi).
- Ilham, M., & Sazeki Rifki, M. (2020). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan Atlet Dayung. *Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi*, 3, 6. [stamina.ppj.unp.ac.id](http://stamina.ppj.unp.ac.id)
- Mitchell, J., FX, P., AJ, P., BJ, D., MB, F., & WA, B. (1988). “Influence

carbohydrate status on immune responses before and after endurance exercise". *J Appl Physiol*, 84(6), 1917–1925.

Moh. Usman, U. (2002). *Menjadi guru profesional*. PT. Remaja Rosdakarya.

Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar Latihan Beban*. UNY Press.

Pambudi, N., & Hidayah, T. (2014). Pengaruh Latihan Pola Straight-Set Dan Drop-Set Terhadap Hipertropi Dan Kekuatan Otot Bisep Pada Member Fik Fitness Center Unnes Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 6–10.

Pekik Irianto, D. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Andi Offset.

Poesprodjo. (1987). *Pengertian Pengetahuan Memahami*. Balai Pustaka.

S, W., Umar, & Wellis, W. (2019). Pengaruh Metode Latihan Beban dengan Gerakan Cepat dan Gerakan Lambat terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Paha. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 30–35.

Sandler, D. (2010). *Fundamental Weight Training*. Human Kinetics.

Singh, K. (2013).

A.Study.Of.Physicalactivity,.Exercise.And.Physical.Fitness.:Defi nitions.And.Bifurcation.For.Physical.Related.Research. *Journal Of Academic Sports Scholar*, 1(11), 1–5.

Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT.Raja Grafindo Persada.

Sudjana, N. (2010). *Evaluasi proses dan hasil pembelajaran*. Bumi Aksara.

Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.

Suharjana. (2007). Latihan Beban : Sebuah Metode. *Medikora*, 3(1), 80–101.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung.

- Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (2020). Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot. *Jurnal E-Biomedik*, 8(1), 1–10.
- Tamimi, N., Mintarto, E Widya, N. (2017). The Effect Of Wide Push-Up Exercise And Narrow Push-Up Exercise Against Strength, Power, And Edurance. *Journal Of Indonesia Physical Education And Sport*, 3(2), 70–83.
- Ulum, M. (2014). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobic Pada Permain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 1–10.
- Werner, W. K. H., & Sharon, A. H. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. Wadsworth.
- Widiyanto, & Sucipto, E. (2016). Pengaruh Latihan Beban Dan Kekuatan Otot Terhadap Hypertrophy Otot Dan Ketebalan Lemak. *Keolahragaan*, 4(April), 111–121.

