

DAFTAR PUSTAKA

- Abby Fox.(2013).*Weight Training*.USA: By Penguin Group.
- Acmadi Abu, dan Cholid Narbuko. (2005). *Meteologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ahmad Nasrullah. (2011). “Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Mahasiswa IKOR 2009”. Laporan Penelitian. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Ainie Mc Carthy. (1995). *Kiat Ramping dan Tetap Bugar Petunjuk Praktis untuk Hidup Sehat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Anthony Anholt. (2013). *3 In 1 Exercise Samples*. Google play Book. Ebook.
- Barbara Strasser and Wolfgang Schobersberger. (2011). “*Evidace for Resistance Training as a Treatment Therapy in Obesity*”. Journal of obesity. Volume 2011, Article ID 482564, Page 9.
- Bafirman H. *Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal*. Jurnal Ilmu Keolahragaan 2013;3:40-4.
- Bret Contreras. (1976). *Body Weight Training Anatomi*. Amerika: Printed in United States of Amerika.
- Brown L E. (2016). *Applauding The Importance Of Aerobics And Phsyical Fitness*. California State University. Volume 1. No 111.
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company
- Departemen Pendidikan Jasmani Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. (1999). *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Terampil*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Danardono. (2006).*Perencanaan Program Latihan*. Jurnal Pelatihan InstrukturTingkat Dasar Angkatan VII. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik I. (2000).*Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta:Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.

- Grgic J, Schoenfeld BJ, Latella C. *Resistance training frequency and skeletal muscle hypertrophy: A review of available evidence*. J Sci Med Sport. 2019;22(3):361-70.
- Harsono. (1998). *Choacing dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV. Tambak KusumahMethodology of Training. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Infodatin Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Pusat data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI; 2015.
- Kenney W, Wilmore J, Costill D. *Physiology of sport and exercise*. 5th ed. United States of America: Human Kinetics; 2012. p. 28-9.
- Pambudi N, Hidayah T. *Pengaruh latihan pola straight-set dan drop-set terhadap hipertropi dan kekuatan otot bisep pada member FIK fitness center Unnes Semarang*. Journal of Sport Science and Fitness 2014;2:8-9.
- Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. *Doseresponse relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: A systematic review and metaanalysis*. Journal of Sports Sciences 2017;35(20):1080-1.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologo Melatih Fisik*. Yogyakarta :FIK Universitas Negeri Yogyakarta