

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- ABTI. (2016). Peraturan Permainan Bola Tangan. Jakarta: ABTI. Agus Mahendra. (2000). Permainan Bola Tangan. Jakarta: Depdiknas.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi latihan olahraga.
- Chozin, N. (2009). Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot. Jakarta Barat: CV Pamularsih.
- Afif, R. M., & Nasrullah, A. (2016). Pengaruh weight training dan body weight training terhadap power tungkai atlet bola tangan. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 15(1), 97-107.
- Agus Mahendra, (2000) Permainan Bola Tangan, jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Enlinopita, T., & Setiana, I. (2021). Apakah latihan resistance band dapat meningkatkan kekuatan lengan siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Kristen Aletheia Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 9–13
- Faridah, V. N., Pramestirini, R. A., & Hapsari, N. I. (2022). PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL (VIDEO) KOMBINASI DUMBELL WEIGHTTRAINING DAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERKOLESTEROLEMIA DI DESA BETITING GRESIK. *Journal Of Health Care*, 3(3).
- Farhan, A.Heri Riswanto, Rachmat Hidayat, (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Ban Karet Terhadap Kemampuan Shooting Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Luwu. *Jurnal Pendidikan Glasser*. Vol. 10 No. 10
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri. *Jurnal Keolahraaan*, 1(1), 1-12.
- Iyakrus. (2011). Sistem energi dan serabut otot dominan pada permainan sepakakraw. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 1 (2):42-47.
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mardhika, R. (2017). Pengaruh latihan *resistance* dan *plyometric* terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincihan pada pemain futsal. *Wahana Didaktika*, 68(1), 5– 12
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). Sport Development Index. Jakarta : Kemenpora.

- Nebahatqoru, M., Sagitarius, S., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Enam minggu latihan resistance band untuk meningkatkan power tendangan atlet taekwondo
- poomsae. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(229), 215–224
- PRATIWI, G. D. (2024). *PENGARUH LATIHAN SENAM OTAK TERHADAP KEMAMPUAN KOORDINASI TUNA GRAHITA RINGAN* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Putra, A. (2014). Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Pyramid Set terhadap Hipertropi Otot pada Members Fitness Center Gory UNY. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Simbolon, N. (2016). MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMBACA PEMAHAMAN DENGAN MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN CIRC (COOPERATIVE INTEGRATED READING AND COMPOSITION) PADA PELAJARAN BAHASA INDONESIA DI SEKOLAH DASAR: *Jurnal Mutiara Pendidikan Indonesia* , 1 (1), 58-69.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi “melatih fisik.”* Bandung: Lubuk Agung.
- Tantra, R., Bouwmeester, H., Bolea, E., Rey-Castro, C., David, CA, Dogné, JM, ... & Van Der Zande, M. (2016). Kesesuaian metode analisis untuk mengukur kelarutan untuk tujuan nanoregulasi. *Nanotoksikologi* , 10 (2), 173-184.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yogaswara, A. (2015). Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist 0, 5 Kg Dan 1 kg Terhadap Pukulan Backhand Overhead Lob Bulutangkis pemain Pemula PB Sehat Semarang. *Skripsi: Universitas Negeri Semarang*.
- Yudho, FHP, & Nugroho, A. (2021). Tingkat Motivasi Berolahraga pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM Basket) Universitas Djuanda. *INSPIREE: Kajian Inovasi Olahraga Indonesia* , 2 (2), 116-127.
- Yudiana, Y. Subardjah, H. & Juliantine, T. (2012). *Latihan Fisik*. Cornell Publising. Diakses 4 April 2019, dari Cornell Library.
- Zaneta, L. C. F. (2016). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Kesempurnaan Tendangan Yeopchagi Pada Atlet Poomsae Dojang Tsu-Do Club Salatiga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 1(1), 24-29.