

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction*, Fifth Edition. New York: Longman.
- Bayu., Harvian Mega Putra Candra., Setyo Budiwanto (2019). *Pengembangan Variasi Latihan Bodyweight Training Untuk Melatih Kekuatan Otot Perut Pada Atlet Pencak Silat, Indonesia Performance Journal*. 2019, 03, 1 .
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/10085>
- Bompa, Tudor. 2007. *theory and methedology of training*. Surabaya: Jaya Cermelang
- Harista dan Trisnowiyanto (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball dan Latihan Clapping Push-Up terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13-16 Tahun, *Jurnal Kesehatan*. 2016 (1), 1. Surakarta: Poltekes Negeri Surakarta.
<https://doi.org/10.23917/jk.v9i1.3409>
- Khoiriah., Sintia Nur., Sulistyorini., Riyad Fadhli, N. (2020). *Pengembangan Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Untuk Atlet Futsal Pada Tim Putri Universitas Negeri Malang*. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 3, (30-36), 2020.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/view/8719>
- Muhammad Riza Pranopik (2017) Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli, *Jurnal Prestasi* 2017 (1)1, 31-33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Nofrizal., Dedi. (2016). “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani .[Online]. Dedi Nofrizal *Jurnal Curricula*. 2016 (1), 3.
<http://ejournal.lldikti10.id/index.php/curricula/article/view/1116/0>
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.

- Puji Ratno, Josephin Siahaan (2018). “*Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat*”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2018 (17), 1.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo/article/view/40658>
- Republik Indonesia, 2005 *Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional* indonesia, Jakarta: Sekretariat Negara.
- Rifandy, Marhadi. (2020). *Pengaruh Latihan Stength Training With Medicine Ball Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Atlet Renang Sulawesi Tengah*. *Tadulako Journal Sport Sciens And Physical Education*.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/download/16203/1174>
- Rihatno Taufik, Siti Rosana Agustin L Tobing. (2019) *Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan pada cabang olahraga softball*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2019 (10) ,1
<https://doi.org/10.21009/GJIK.101.01>
- Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Sajoto.1990.*Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Daraha Prize.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sunarno, Agung. (2016). *Taman Rekreasi Kesegaran Jasmani dan Olahraga*. Medan: Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. Agung Sunarno *Jurnal ILMU KEOLAHRAGAAN* 11(2).