

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A., & Kusnanik, N. W. (2017). *Pengaruh latihan plyometric terhadap power otot lengan pada atlet bola voli*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1).
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization training for sports*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2015). *Strength training for sports* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Budiarto, S. (2014). *Dasar-dasar permainan hockey*. Surabaya: UNESA Press.
- Febrihan, R., & Rosyida, A. (2019). *Pengaruh latihan beban terhadap daya ledak otot lengan atlet pencak silat*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 368–374.
- Fitranto, T. D., et al. (2020). *Peraturan permainan hockey*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), xx–xx.
- Gevani, G. (2015). *Teknik dasar permainan hockey*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 1(2).
- Gordon, S. (2009). *Sport training principles*. Human Kinetics.
- Haryanto, A. I., Gani, A. A., Ramadan, G., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. S. (2021). *Shooting Athlete Mental Training*. *JUARA: Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1188>.
- Harsono. (1981). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (1982). *Latihan dan prestasi olahraga*. CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (2004). *Prinsip-prinsip latihan*. CV Tambak Kusuma.
- Hidayat, M. (2018). *Permainan hockey dan teknik dasarnya*. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 2.
- Imran, A. (2013). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. PT Remaja Rosdakarya.
- Inspire Us. (2020). *Incline push-up: Teknik dan manfaatnya*. <https://www.inspireusafoundation.org>

- Irianto. (2004). **Panduan olahraga kesehatan**. PT Gramedia.
- Ismaryati. (2011). **Tes dan pengukuran kebugaran jasmani**. UNS Press.
- Jumadin. (2018). **Prinsip-prinsip latihan dalam olahraga**. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 4(2).
- Manik, S., & Tarigan, R. P. (2022). **Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun**. *Jurnal Pretasi*, 6(1), 16–20. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>.
- Nasrulloh, A. (2020). **Anatomi otot lengan dan kaitannya dengan performa atletik**. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 1–4.
- Nashrullah, R. (2020). **Otot lengan dan peranannya dalam olahraga**. Quora Press. Primadi Tabrani. (2002). **Dasar-dasar permainan hockey**. PT Gramedia.
- Quora.com. (2020). **Anatomi otot lengan**. <https://www.quora.com>
- Sadoso, S. (2010). **Dasar-dasar kepelatihan**. Depdiknas.
- Striker, M. (2020). **Panduan push-up dan variasinya**. Inspire Us. <https://www.inspireusafoundation.org>
- Sudjana. (2005). **Metode statistika**. Tarsito.
- Sudjana. (2016). **Metoda statistika** (Edisi revisi). Tarsito.
- Sugiyono. (2006). **Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D**. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). **Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D**. Alfabeta.
- Stryker, M. (2020). **Incline push up: Teknik, otot target, dan manfaatnya**. Inspire Us.
- Sugianto. (1999). **Latihan fisik untuk peningkatan prestasi**. Depdiknas.
- Sukadiyanto. (2002). **Pengantar teori dan metodologi latihan**. Depdiknas.
- Sukadiyanto. (2010). **Dasar-dasar kepelatihan**. FIK UNY.
- Syafruddin, A. (1992). **Ilmu kepelatihan olahraga**. PT Raja Grafindo Persada.
- Tanner, R., & Gore, C. (2013). **Physiological tests for elite athletes**. Human Kinetics.