

DAFTAR PUSTAKA

- Agil Handreansita. 2016. Pengaruh Latihan Decline Push Up dan Incline Push Up Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Pada Siswa Putra Mayong Usia 15 Tahun Kabupaten Jepara Tahun 2015. Bompas, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Iowa: Human Kinetics.
- Agus, A. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Bete, D. T. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 3(2), 93–101.
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54–72.
- Cholik, Mutohir. 1997. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta
- Giriwijoyo, Sidik, Dikdik Djatar 2010. *Ilmu Faal Olahraga. Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan prestasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hasibuan. Sanusi (2014). *Keakuratan latihan dalam kemampuan Anaerobik*. Pelangi Pendidikan 21(1).
- Hasibuan. Sanusi (2021). *The Effect of shuttle run and zig zag run exercises and confidence on passing productivity on Tanjungbalai FC Pumat Futsal Players*. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*. Universitas Negeri Medan

- Hasibuan. Sanusi (2022). *The effort to improve learning outcomes of squat style long jump with modification of learning media*. Randwick internasional of social sciences (RISS) journal. Universitas Negeri Medan
- Hotliber Purba, P. (2019). Perbedaan pengaruh latihan menggunakan karet dengan menggunakan dumbell 1 kg terhadap kecepatan pukulan oi tsuki chudan atlet karate putra perguruan wadokai dojo SMA N 11 Medan 2017. Halaman olahraga nusantara (jurnal ilmu keolahragaan), 2(1).60.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar-dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Irianto. 2009. *Dasar Kepelatihan Yogyakarta*: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismariyati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Juvianti Br. Sembiring (2021). *Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021*. Jurnal Ilmu Keolahragaan.UNIMED
- Krisdayanti Br. Tarigan (2024). *Pengaruh Variasi Latihan Push Up Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Dan Hasil Passing Atlet Putri Unimed Hockey Club*. Jurnal Jendela Ilmu Olahraga.
- Latuheru, Lolangluan, & Wattimury. (2021). Journal Physical Education, Health and Recreation. In jurnal pendidikan jasmani. Universitas Pattimura.
- Muhajir. 2004. *Teori dan praktek pendidikan jasmani dan kesehatan*, Jakarta : Erlangga.
- Munir, A. S., & Irawan, F. A. (2022). *Analisis Backswing dan penggunaan star excursion balance test (SEBT) terhadap hasil lemparan shootong petanque*. JOSSAE Journal of Sport Science and Education, 197-204.
- Nakayana, M. (1978). *Best Karate Kumite I*. Kodashan International LTD.
- Nakayana, M. (1978). *Best Karate Kumite I*. Kodashan International LTD.
- PB FORKI. 2012. *Peraturan Karate*, FORKI (Federasi Olahraga Karatedo Indonesia). Jakarta
- Rohmah, M. Q. (2018). *Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*. Jurnal Prestasi Olahraga.

- Safitri, H.D. (2019). *Pengaruh latihan beban menggunakan ankle weight terhadap kecepatan tendangan Dollyo Chagi Atlit Taekwondo putra kabupaten kerinci*.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang.
- Saleh, Moch. 1993. *Bela Diri*, Jakarta : Cv. Gembira.
- Setiadi. (2007). *Anotomi dan fisiologi manusia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Setiadi. (2007). *Anotomi dan fisiologi manusia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sugiyono, 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sudjana. (2010). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukadiyanto., Muluk, Dangsina. (2011) *Pengantar teori dan Metodologi melatih fisik*. Bandung. CV Lubuk Agung
- Suryani Hasana (2021). *Pengaruh latihan resistance band dan latihan beban (barbel 1 KG) terhadap power otot lengan pada atlet cabang olahraga karate di dojo raja bandar lampung*. Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Bnadar Lampung.
- Taryono. “Perbandingan Antara Latihan Kekuatan Otot Lengan dengan Gerakan Bench Press dan Push Up Terhadap Hasil Tembakan Free Throw dalam Permainan Bolabasket”. Motion.01/TH.I/September, 2010 : 1-12.
- Tirtawirya Devi.”Itensitas dan Volume dalam Latihan Olahraga”. Jurnal ISSA. 01/TH.I/Februari, 2012 : 91 – 99.
- Wisnu.Mahendra. 2011. *Pengaruh Latihan Push Up Normal dan Push Up Dengan Tangan Menumpu Pada Bangku Terhadap Jauhnya Hasil Throw In Tanpa Awalan Pada Pemain SSB Unnes Tahun 2011*. Universitas Negeri Semarang.
- Ziko Fajar Ramadhan (2023). *Pengaruh latihan resistance band dan latihan beban (barbel 1 Kg) terhadap power otot lengan pada atlet Taekwondo pesawaran Provinsi Lampung*. Journal Penjaskesrek. Lampung.