# DAFTAR PUSTAKA


Afiyan, Y., dkk. (2023). Pengaruh Weight Training Terhadap Daya Tahan Daya Otot Lengan Atlet Pencak Silat Tapak Suci MTs Negeri 4 Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *5*(1), 53–63.

Ambara, I. K. A. W. (2011). *Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprints, Hollow Sprints, dan Repetition Sprints terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter ditinjau dari Kekuatan Otot Tungkai (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Putra Jurusan IKOR, FOK-Undiksha Singaraja* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).

Anggara putra. (2014). *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Pyramid Set Terhadap Hipertrofi Otot Pada Members Fitness Center Gor UNY*.Skripsi. Yogyakarta**:** FIK UNY.

Baechle, R., dkk. (2012). Fitness Weight Training. United States: Human Kinetics.

Baechle, R., dkk. (2014. Weight Training Steps to Success. United States: Human Kinetics.

Bompa, Tudor O. (1999). Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. Kendall/Hunt Publishing Company, IOWA. USA.

Brad J. Schoenfeld. (2022). Adaptasi Otot Dalam *Drop set* Vs Pelatihan Tradisional ; Analisis Meta.

Calvin ardana andi putra. (2024). *Pengaruh Latihan Squat Dan Leg Press Terhadap Strength*. 7–12.

Chaerudin, R., (2020). Efektivitas Latihan Beban Dengan Metode Pyramid Test dan *Drop set* Terhadap *Hypertrophy* Otot Pada Member Adonis Fitness Cafe Di Yogyakarta. Molecules, 2(1), 1–12.

Dan, K., & Atlet, A. U. (n.d.). *Konsep Komposisi Tubuh*.

Djoko Pekik I. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.

Djoko, P. I. (2009). Peranan jogging dan circuit weight training pada profil lemak tubuh dan kebugaran aerobik penyandang overweight.

Enes, A., dkk. (2021). Rest-pause and drop-set training elicit similar strength and *Hypertrophy* adaptations compared with traditional sets in resistance-trained males. Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, 46(11). https://doi.org/10.1139/apnm-2021-0278

Faigenbaum, Avery. & Westcott, Wayne. (2009). *Youth Strength Training. United States: Human Kinetics.*

Foss, Merle L., dkk. (1998). Fox's Physiological Basic for Exercise and Sport- 6th ed. The McGraw-Hill Companies, Inc.

Gorassini, M., dkk. (2002). Intrinsic activation of human motoneurons: Reduction of motor unit recruitment thresholds by repeated contractions. *Journal of Neurophysiology*, *87*(4).

Haugen, M. E., dkk (2023). *Pengaruh latihan kekuatan beban bebas vs . berbasis mesin terhadap kekuatan maksimal , hipertrofi , dan performa lompat – tinjauan sistematis dan meta-analisis*. *4*, 1–20.

Husein, dkk. (2007). Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda.

Ibnu Sina, Agung Tri Putranto, Dkk. (2022). *Metodologi penelitian,* Bandung.

Iii, B. A. B., & Penelitian, A. V. (2006). *25 Ratnaningsih , 2013*. 25–41.

Irianto, D. P. (2000). Dasar-dasar latihan kebugaran. Yogyakarta: Lukman Offset.

Keolahragaan, J. I., dkk. (2023). *Pengaruh Latihan Beban Metode Drop set Terhadap Peningkatan Masa Otot Lengan Atas Pada Member D ' Clasik Fitness Padang*. *6*, 32–37.

Mansur. (2004). Metodologi Latihan Kekuatan. *FIK Universitas Negeri Yogyakarta*, 0–14.

McArdle, D., dkk. (2001). Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance. Philadelphia etc: Lippincott Williams and Wilkins.

Mustafa, S., dkk. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga. *Insight Mediatama*.

Nasrulloh, A., dkk. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press*, *August 2018*, 1–140. https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html

Pambudi Norman,Hidayah Taufik. (2014). Pengaruh Latihan Pola Straight-Set Dan Drop -Set Terhadap Hipertropi Dan Kekuatan Otot Bisep Pada Member Fik Fitness Center Unnes Semarang.

Puji Santoso, (2012). Efektivitas Latihan Beban dengan Metode Compound Set dan Set System terhadap *Hypertrophy* Otot Lengan Member Fitness Club Arena International. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Rai, A., dkk. (2007). Gaya hidup sehat fitness dan binaraga. Jakarta: Tabloid BOLA.

Sandler, David. (2010). *Fundamental Weihgt Training.United States: Human Kinetics.*

Schoenfeld, B.J. (2013) *Potential mechanisms for a role of metabolic stress in hypertrophic adaptations to resistance training. Sports Medicine* 43, 179-194.

Sucipto eko, Widiyanto. (2016). Pengaruh latihan beban dan kekuatan otot terhadap *Hypertrophy* otot dan ketebalan lemak, jurnal keolahragaan, VOL 4 No (1), 111-121.

Shodiq Burhaan. (2023). Efektivitas Latihan Beban Dengan Metode *Pyramid Set* Dan *Drop set* Terhadap hipertropi Otot Pada Anggota Adonis Kafe Fitness Di Yogyakarta.

Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, *8*(1), 386–397.

Sukadiyanto. (2009). Metode Melatih Fisik Petenis. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2011). Teori dan Metodologi Melatih Fisik. *Bandung: Lubuk Agung*, *1*, 2011.

Stoppani, J. (2006). *Enciclopedia of Muscle & Strength*. United States: Human Kinetics.

Sucipto eko, Widiyanto. (2016). Pengaruh latihan beban dan kekuatan otot terhadap *Hypertrophy* otot dan ketebalan lemak, jurnal keolahragaan, VOL 4 No (1), 111-121.

Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: Fik UNY.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2019). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *Jossae (journal of sport science and education)*, *4*(2), 85-90.

Tiandri Bagus Wahyu. (2018). Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode *Drop set* Terhadap Peningkatan Massa Otot Pada Members Di Physical Fitness Yogyakarta, journal.student, Vol.VII, No.4.

Utomo, A. A. B., & Lhisdiantoro, G. (2017, November). Latihan Weight Training dengan Metode Circuit Training Terhadap Hyperthropy Otot. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun* (pp. 335-341).

Werner W. K. H. & Sharon A. H. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness. Wadsworth: United State of America.*

Wibowo Tri Antonius, Sari Syafitri Asna, Dkk. (2020), Pengaruh Workout From Home Pada Masa Pandemi Terhadap Peningkawibotan Hipertrofi Otot, jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia , Vol 1 No 1.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY