

DAFTAR PUSTAKA

- Ajat Rukajat. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish.
- Apta Mylodayu, Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta Cv
- Arhas Putra Muarif. 2017. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Renang Dasar Gaya Bebas 50 Meter SMA N 1 Ujung Batu Riau*. Jurnal Program Studi S-1 Pendidikan Olahraga. Vol. 6. No. 2.
- Armawijaya. 2021. *Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal*. Jurnal Wahana Pendidikan
- Adnan. 2020. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voly di SMP N 1 Setia Bakti*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa. Vol 1. No. 1
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bacchle, M. T. R. and Earle, R. W. 2014. *Weight Training Steps To Success*. United States: Human Kinetics
- Bahri, Syamsul dan Zamzam, Fakhri. 2015. *Model Penelitian Kuantitatif Berbasis Semamos*. Yogyakarta: DEEPUBLISH
- Bangkit Yudho Prabowo. 2016. *Pengaruh Latihan Benchpress dan Motivasi terhadap Kemampuan Tolak Peluru*. Jurnal Keolahragaan. Volume 4. No. 2.

- Biyakto Atmojo Mulyono. 2010. *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Dinisa Putra, Harry. 2020. *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kecepatan Gaya Renang Dada 200 Meter*. Jurnal Patriot. Vol 2. No. 1
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana
- Halimah, Ning dan Ratno, Puji. 2019. *Perbedaan Pengaruh Latihan Plank Knee to Elbow, Mountain Climber, dan Bicycle Crunch terhadap Perubahan Lingkar Perut pada Remaja Putri SMA Ilang Tuah Belawan*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 18 (1)
- KBBI. Di akses pada 17 Juli 2024 pukul 16.23 wib
- Kunta Purnama Septa. 2010. *Kepelatihan Bulu Tangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Mustaqim, E, A. 2018. *Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up terhadap Hasil Flying Shoot dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi*. Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan
- Muthiarani, A, & Lismadiana, L. 2021. *Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulu Tanglis*. Jurnal Keolahragaan. Vol. 9. No. 1
- Nam, P. 2017. *Dumbbell Training: For Men and Women*.
- Nurhasan. 2015. *Bulu Tangkis*, unesa. Surabaya: Universitas Press

Nidomuddin, M & Irawan, D. 2017. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tunggal dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter*. JP. JOK. Jurnal pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Vol 1. NO. 1

Rahmadani. R. 2017. *Hubungan Kekuatan Otot lengan terhadap Keterampilan Servis Atas Peserta ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 1 Ciracap*. Suka Bumi: Tidak Diterbitkan

Ramadhan M, Fitra. 2020. *Perbandingan Efektifitas Latihan Pull up dan Push up untuk Meningkatkan Kekuatan Smash pada Kasus Shoulder Instability Pemain Volly Amatir Usia 17-25 Tahun*. Jurnal Penelitian Universitas Esa Unggul. No. 9

Sekaran, U. & Bougie, R.J., (2016). *Research Methods for Business: A skill Building Approach*. 7th Edition, John Wiley & Sons Inc. New York, US.

Silaen, Sofar. 2018. *Metode Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Thesis* Bandung: In Media

Subakti, S. dan Ikhsan, M, 2018. *Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Forehand Drive pada Persatuan tenis Meja Pade Angen Mataram Tahun 2018*. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan. Vol 2. No. 3.

Sudarsono Slamet. 2011. *Penyusunan Program Pelatihan Berbeban untuk Meningkatkan Kekuatan*. Jurnal Ilmiah SPIRIT. Vol.11, No. 3

Sudjana, Nana. 2010. *Dasar-Dasar Proses Belajar*. Bandung: Sinar Baru

- Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2012. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Suffa, Yunita Fella. 2018. *Kajian Filosofi Perkembangan Olahraga Panahan Indonesia (Studi di Museum Olahraga Nasional)* Tesis. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Suharjana. 2012. *Diklat Kuliah Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Paska Sarjana.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sukadyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Supriyanto, Martiani. 2019. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 3, Nomor 1
- Widarjono Agus. 2015. *Statistika tempaan Edisi Pertama*. Yogyakarta: UPP STIM TKPN
- Wikipedia diakses pada 17 Juli 2024 pukul 16.30

Yulanda. 2021. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otak Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 1 Pesisir Riau*
Jurnal Ilmiah UTHK, Vol 4 No. 1

Yulia Nanda. 2014. *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bola & Peralatan terhadap Daya Lelah Otak Lengan (Studi Eksperimen pada Atlet Lari Smp Negeri Manang Aneis) Skripsi Jurusan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Padang*