

DAFTAR PUSTAKA

- ACSM. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10th Ed. Lippincott Williams & Wilkins
- Ariga.Brata. (2016). *Pengaruh Latihan Leg Press terhadap Kecepatan tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Universitas Serambi Mekkah.Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.*
- Alnedral, Dewi PS. (2022). *Mengenal Lebih Dekat olahraga Tarung Derajat*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- Yuli Ulanda. (2021). *Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh: Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.*
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan ketigabelas. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asep Saepul Hamdi, E. (2014). *Met:ode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan*. Yogyakarta : Deepublish, 2014.
- Fitriani, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Isometrik terhadap Kekuatan Otot pada Pasien Post Operasi ORIF*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Harsono. (2014). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. . New york: albany.
- Heldayana, H., Supriyatna, A., & Imanudin, I. (2016). *Hubungan antara power otot lengan dan otot tungkai dengan hasil spike semi dalam permainan bola voli*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 45-49.Ejournal UPI.
- Majid, A. (2014). *Strategi Pembelajaran*,. Bandung, Remaja Rosdakarya, 2014.
- López-Rivera, E. & González-Badillo, J. J. (2016). *Comparison of the Effects of Three Hangboard Training Programs on Maximal Finger Strength in Rock Climbers*. In: 3rd IRCRA Congress, USA, 5th-7th August
- López-Rivera, E. & González-Badillo, J. J. (2016). *The Effects Of A Weighted Dead-Hang Training Program On Grip Strength And Endurance In Expert Climbers With Different Levels Of Strength*. Faculty of Sport Sciences, Pablo de Olavide University, Seville, Spain.
- Sajoto, M. (2019). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize. .
- Sayoto, M. (2015). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang Dahara Prize.

- Ismaryati. (2021). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Suhartoyo. (2019). *Perbedaan Tingkat Kekuatan Otot Tangan Dan Power Otot Lengan Antara Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Dengan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra Di Smp Negeri 2 Ngaglik Kab. Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Adiatmika, IPG dan Santika, IGPNA. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Anshuman, M. (2015). *Electromyographic Comparisions of Abdominal Muscles Between Seated Leg Tucks and Hanging Leg Raises*. III(Hodges 1999), 3048–3055. Retrieved from www.srjis.com
- Meiriawati, M. (2014). *Pengaruh Pelatihan sit-up besar sudut 45, 90, dan 120 terhadap kekuatan otot perut*. 1–10
- Nala. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press
- NewsBytesApp. (2022). Otot itu penting: perkuat otot lengan dengan latihan-latihan ini. Retrieved from <https://bahasa.newsbytesapp.com/news/lifestyle/otot-lengan-dan-latihan-untuk-memperkuatnya/storyNewsBytes>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of Sport and Exercise* (7th ed.). Human Kinetics.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). *Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 3(1), 85-92. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/221>
- Setiadi, Y. (2007). *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan*. Bandung: FPOK UPI.Repository UPI.
- Siriwan, P., et al. (2022). "Validity and Reliability of Handgrip Dynamometer in Measuring Muscle Strength." *Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(1), 45–52

- Soegiyanto, S. H. (2014). *Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 56–61
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- Surana, I. K., & Palgunadi, I. K. A. (2018). *Pelatihan Training Circles 15 Repetisi 4 Set dan 10 Repetisi 6 Set Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Kuta Tahun Pelajaran 2017/2018*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 62-67. Retrieved From <https://Ojs.Ikipgribali.Ac.Id/Index.Php/Jpkr/Article/View/141>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Terbaru). Bandung: Alfabeta
- Surana, I. K., & Palgunadi, I. K. A. (2018). *Pelatihan Training Circles 15 Repetisi 4 Set dan 10 Repetisi 6 Set Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Kuta Tahun Pelajaran 2017/2018*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 62-67. Retrieved from <https://Ojs.Ikipgribali.Ac.Id/Index.Php/Jpkr/Article/View/141>