

DAFTAR PUSTAKA

- Astriwi, N. (2004). *Pengaruh Pemberian Latihan Beban dengan Metode De Lorme dan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Biceps Brachii*. Surakarta: UMS
- Cairney, J., & Veldhuizen, S. (2017). Organized sport and physical activity participation and body mass index in children and youth: A longitudinal study. *Preventive Medicine Reports*, 6, 336–338. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.04.005>
- CDC. (2000). General Physical Activities Defined by Level of Intensity, 71–80.
- Chock, S. 2012. *Fungsi Muskuloskeletal dan Pergerakan Manusia*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Colby, C. K. (2013). *therapeutic exercise* (6th ed., Vol. VI). Philadelphia, Pennsylvania: The F. A. Davis Company.
- Daya, T., & Otot, L. (n.d.). Petunjuk Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot lengan , Kekuatan Otot Lengan , dan Tolak Peluru.
- Hamisah. 2007. *Study Tentang Daya Ledak Otot (Power) Atlet Sulsel Bankit*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Melanson, P. (n.d.). Power Training Using Dumbbells, 1(6), 12–19.
- Luczak, J., Bosak, A., & Riemann, B. L. (2013). Shoulder Muscle Activation of Novice and Resistance Trained Women during Variations of Dumbbell Press Exercises, 2013, 1–7.
- Pediatri, S., & Vol, S. (2002). Telaah Kritis Makalah Uji Diagnostik, 4(2), 2–5.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan ... Heri Yogo Prayadi, Hari Amirullah Rachman 63, 1(3), 63–71.
- Rutherford, M. (2006). Three Levels of Dumbbell Squat, (49), 2–3.
- Shadiqin, A. (2011). Sistem energi dan latihan fisik, 3, 21–35.
- Suharjana, S. (2007). Latihan beban: Sebuah metode latihan kekuatan. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 3(2). Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4719>

- Sudewa, I. G. A. (2015). Kombinasi Half Squat Exercise Dan Metode Progressive Resistance Lebih Baik Dari Pada Kombinasi Half Squat Exercise Dan Metode the Step Type Approach Dalam Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Tim Futsal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Waddington, G. S. (2016). Efficacy of group based sport and exercise programs for indigenous adults? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(9), 695. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.07.002>
- Wulandari, S. R. I. (2012). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikulerbolabasketsma N 1 Bantul.