

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, K. D. (2020). *Dasar-dasar Latihan Beban*. UNY Press
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djoko, P. I. (2009). Peranan jogging dan circuit weight training pada profil lemak tubuh dan kebugaran aerobik penyandang overweight.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Mulyono, R. (2008). *Beladiri wanita praktis*. Media Pressindo.
- Nurhasan, & Narlan, A. (2017). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.
- Undang-Undang (UU) tentang Sistem Keolahragaan Nasional. , Pub. L. No. 3 (2005). Indonesia.
- Ramadi, R., & Juita, A. *Peningkatan Daya tahan dan Bahu Menggunakan Latihan Pull Down pada Atlet Tinju Putri Club Histom Boxing Camp Rumbai* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Riduwan.(2015). *Pengantar Statistika Sosial*.Bandung. Alfabeta
- Sajoto M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Slamet Haryadi, Kotot R, 2003.. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, Jakarta: Dian Rakyat
- Sudiana, I Ketut & Ni Luh Putu Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok. Pt Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Utari, Silvia, et al. "Pengaruh Latihan Arm Curl pada Lengan terhadap Kemampuan Pukulan Clear Bulutangkis pada Atlet Club Pb. Kinantan Kabupaten Tanah Datar." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, vol. 4, no. 1, Feb. 2017, pp. 1-13.