

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, K.D. 2015. Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 03(01 :1-8
- Baun, A. 2023. Tes Daya Tahan Otot (Pull Up) pada Mahasiswa Putra PJKR Ukaw Semester IV. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol 7(1) : 4574-477
- Fe, E. 2017. *Buku Pintar Olahraga & Permainan Tradisional*. Jakarta Selatan : Laksana.
- Irawan,F.A Dan T.B.Sandiyudha. 2018. Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani..*Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 8 (1) : 26-30.
- Hairy, Junusul. (2003). Daya Tahan Aerobik. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono (1999).Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching.Jakarta CV. Kurnia.
- Henny.P .Dkk. 2015. Menurunkan Indeks Massa Tubuh Perempuan Dewasa Dengan Kelebihan Berat Badan DankegemukanmelaluiInterval Training. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol 18(2) :88-94
- Kravitz L. 2014. High Intensity Interval Training. Washington DC (US): American College of Sports Medicine, Human Kinetics.
- Lutan.1991. Manusia dan Olahraga. IKIP Bandung .
- Rifandi, A. 2017. Pilihan Rasional Wanita Sebagai Atlet Panjat Tebing (Studi Kasus Wanita Yang Tergabung Didalam Federasi Panjat Tebing Indonesia Riau). *Jom Fisip*. Vol 4 (2) : 1-14.
- Rohmah, M.Q. 2015. Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya.

- Rohman .U .Dkk. 2020. Pengaruh circuit trainingdan interval trainingdalam tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal siswa smp. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. Vol 5(1) : 86-95
- Saparuddin. 2014. Pengruh Latihan Push-up dan Pull Up Terhadap Kekuatan otot lengan pada atlit panahan perpani kabupaten banjar.
- Sepdanius, E. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT. Raja Grafindo Persada
- Setyanto, A.E. 2015. Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ilmu komunikasi*. Vol 3 (37) : 37- 48