

DAFTAR PUSTAKA

- Almira Azzaria, A., Dwi Oktafiya, A., Munir, M., Latihan Push-Up Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Smash Atlet Bola Voli, P., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., & Nahdlatul Ulama Sunan Giri, U. (2023). *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* PENGARUH LATIHAN PUSH-UP DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP HASIL SMASH ATLET BOLA VOLI (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius>
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176–185. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3611>
- Faizal Chan. (2012). Strength Training (latihan kekuatan). *Jurnal Cerdas Syifa*, 1–2.
- Fenanlampir. (2020). Tujuan Latihan dan empat aspek latihan. *Unp kediri*.
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak silat, sejarah dan perkembangan pencak silat, teknik-teknik dalam pencak silat, pengetahuan dasar pertandingan pencak silat.
- Hasyiyati. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan, power, dan koordinasi terhadap pukulan atlet pencak silat. *Jurnal olahraga pendidikan indonesia*, 100.
- Kodafi Putra, M., Olahraga dan Kesehatan, P., & Jambi, U. (2021). Pengaruh Latihan Heavy Bag Thrust dan Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Pukulan Lurus Pencak Silat Pada Siswa SMA. In *Yusradinafi Jurnal Pion* (Vol. 1, Issue 2). <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- Lubis, H. W. 2004. *Pencak Silat edisi ketiga*. Jakarta: Raja Grafindo persada.
- Rohma. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Purba. (2020). Persepsi Masyarakat Suku Batak Toba Terhadap Olahraga Tinju Wanita. *Seminar Nasional Pasca Sarjana*.
- Rahmawati et al. (2022). EVALUASI TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN KUNTAU ACEH BESAR. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2807–8624), 2–3.

- Ramadhan, Z. F., Sari, F., Rachman, F., Kunci, K., Pengaruh, :, Bance, R., Beban, L., & Lengan, O. (2023). PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND DAN LATIHAN BEBAN (BARBEL 1KG) TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA ATLET TAEKWONDO PESAWARAN PROVINSI LAMPUNG. *Journal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>
- Rawe, A. S. (2023). KOMBINASI OLAHRAGA DAN DOA DALAM MENUMBUHKAN KARAKTER. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), 12–18. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1501>
- Sugiono, P. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, R&D Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra.(2018). PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN LATIHAN PULL UP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2477-331X.
- Suharjana. (2007). Latihan Beban:Sebuah Latihan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, III, No.1*, 83–87.
- Surabaya, U. N. (n.d.). *Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa*.
- Sutopo. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JURNAL MODERASI OLAHRAGA*, 28–29.
- Taufik. (2021). *Prinsip-Prinsip Latihan. Unp kediri*.