

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Muhamad Zainal dan Dita Yuliastrid. (2022). Survei Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.10 (1). P.17–26.
- Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka CiptaBompa, Tudor. 2010. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. USA
- Faidilah, K. S. (2006). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Fitness Center . FIK UNY. Klinik Kebugaran.
- Gunawan, Imam. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif. Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhibbin, Syah. (2000). *Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muttaqin, A., & Jafar, M. (2016). *Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015)*. 2, 100–113.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Saputra, M. A. Y. H., Pujianto, D., & Prabowo, A. (2023). Pengaruh Latihan Beban Dumbell terhadap Kemampuan Servis atas Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMKN 3 Seluma. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 152–162.
- Subarjah, H., & Hidayat, R. (2010). *Pengantar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Press.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.