

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai, dkk. (2006). Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga. Jakarta: Tabloid BOLA.
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Balsamo S et al (2012) Exercise order affects the total training volume and the ratings of perceived exertion in response to a super-set resistance training session. Int J Gen Med 5:123–127.
- Bompa. O, Tudor. Terjemahan Buku *Theory and Methodology of Training*. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Baechle, R. T & Groves, R. B. (2000). Latihan beban. (Razi Siregar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djoko Pekik. I. (2000). Dasar-dasar Latihan Kebugaran. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2003). Dasar-Dasar Latihan Kebugaran. Yogyakarta: Klinik Kebugaran FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar dan Sehat Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Guyton Et Hall. (1997). Fisiologi Kedokteran. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Harsono, (2016) Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan. Bandung.
- Husein, dkk. (2007). Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.

Lutan, Berliana dan Surnandi. (2014). *Modul Penelitian Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI.

Maia MF, Willardson JM, Paz GA, Miranda H (2014) Effects of different rest intervals between antagonist paired sets on repetition performance and muscle activation. J Strength Cond Res 28:2529–2535.

Robbins DW, Young WB, Behm DG (2010a) The effect of an upperbody agonist-antagonist resistance training protocol on volumeload and efficiency. J Strength Cond Res 24:2632–2640.

Robbins DW, Young WB, Behm DG, Payne WR (2010b) Agonist antagonist paired set resistance training: a brief review. J Strength Cond Res 24:2873–2882.

Sabido R, Peñaranda M, Hernández-Davó JL (2016) Comparison of acute responses to four different hypertrophy-oriented resistancetraining methodologies. Hum Mov Sci 37:109–121

Satriya et al. (2007). Modul Metodelogi Kepelatihan Olahraga. Bandung: FPOK UPI.

Satriya, ZS, Dikdik dan Imanudin, Iman. (2014). Bahan Ajar Teori Latihan Olahraga. Bandung: CV.Nurani

Satriya, D. J. Dkk. (2014). Teori Latihan Olahraga. Bandung: CV Nurani.

Schoenfeld B (2011) The use of specialized training techniques to maximize muscle hypertrophy. Strength Cond J 33:60–65.

Suharjana. (2007).Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suparman, (1989). Anatomi Manusia, Alumni bandung.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.

Ucup, Damiri, Ahmad dan Sutresna, Nina. (2008). Modul Anatomi Manusia.
Bandung

<http://eprints.uny.ac.id/9246/2/BAB%201%20-%2010604227561.pdf>

<http://lib.unnes.ac.id/19389/1/6101408271.pdf>

<https://www.sridianti.com/cara-kerja-otot-trisep-dan-otot-bisep.html>

<https://beehome.win/product/total-fitness-alat-fitness-angkat-beban-home-gym-4-sisi-t2600-2303968.html>

<https://www.cleverfitness.com.au/olympic-ez-curl-bar.html>