

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Dinda Wahyu. 2023. "Hubungan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Total Beban Atlet Angkat Besi Kalimantan Selatan."
- Anugrah, Tama, Bernadeta Suhartini, Yustinus Sukarmin, and Nurhayati Simatupang. 2023. "Literature Review: Bagaimana Kinerja Latihan Core Stability Dalam Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Individu Down Syndrome?" *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 9(1):31–42.
- Arhesa, Sandra. 2016. "Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat." *Journal Proceeding* 1(1).
- Awwab, Mukhammad, and Sahri Sahri. 2023. "Potensi Pengembangan Olahraga Rafting Di Sungai Kaliboyo Kecamatan Tulis Kabupaten Batang." *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)* 3(1):35–41.
- Bafirman, Bafirman, and Asep Sujana Wahyuri. 2019. "Pembentukan Kondisi Fisik."
- Deviana, Tyas, and Dian Ika Kusumaningtyas. 2019. "Analisis Kebutuhan Penyusunan Perangkat Pembelajaran Tematik Berbasis HOTS (Higher of Order Thinking Skills) Pada Kurikulum 2013 Di SD Muhammadiyah 05 Batu." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 3(2):64–74.
- Eduansyah, Fiki, Nuzuli Nuzuli, and Mansur Mansur. 2020. "Upaya Pencegahan Penggunaan Doping Pada Atlet Cabang Olahraga Angkat Besi Binaan Koni Aceh Tahun 2019." *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi* 6(2).
- Hadi, Hadi, Fajar Awang Irawan, Syahru Romadhoni, Dhias Fajar Widya Permana, and Lina Farda Andani. 2021. "Intensitas Paparan Debu Zinc Oksida Pada Tempat Latihan Terhadap Performa Atlet Angkat Besi Jawa Tengah." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 11(2):42–46.
- Hanafi, Moh, and Brahmana Rangga Prastyana. 2020. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Haqqi, Rizal. 2021. "Pengaruh Core Exercise Dan Ladder Drill Exercise Dengan Kecepatan Terhadap Kelincahan Pemain Bolabasket."

- Hasana, Siti Nurul, and Elva Riezky Maharany. 2017. "Pengembangan Multimedia Menggunakan Visual Basic for Application (VBA) Untuk Meningkatkan Profesionalisme Guru Matematika." *Jurnal Pendidikan Matematika* 3(2):30–40.
- Hendri, Ferdila, Maidarman Maidarman, Hendri Irawadi, and Ronni Yenes. 2020. "Motivasi Atlet Angkat Berat." *Jurnal Patriot* 2(3):669–79.
- Imamah, Zakiyatul, and Muqowim Muqowim. 2020. "Pengembangan Kreativitas Dan Berpikir Kritis Pada Anak Usia Dini Melalui Metode Pembelajaran Berbasis STEAM and Loose Part." *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak* 263–78.
- Jatmiko, Ramadhan Wahyu, Wawan Syafutra, and Hengky Remora. 2024. "Analisis Teknik Angkat Besi Atlet Pabbsi Kabupaten Musi Rawas." *Jurnal Binagogik* 11(1):88–92.
- Lengkana, Anggi Setia, and Tatang Muhtar. 2021. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mairanda, Hardira. 2023. "Analisis Efektivitas Latihan Atlet Angkat Besi Binaan Pplp Aceh Selama Era New Normal." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* 4(1).
- Misana, Diska Rufa, Yanuar Rizky Muhammad, And Abdian Asgi Sukmana. 2023. "Profil Aktivitas Latihan Dan Pola Hidup Atlet Angkat Besi Puslatkot Kediri."
- Mulandri, Riki, and Zikrur Rahmat. 2022. "Analisis Penguasaan Tehnik Dasar Angkatan Snatch Cabang Olahraga Angkat Besi Pada Seuramoe Lifter Club Aceh." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* 3(1).
- Pranata, Dedy, and N. Kumaat. 2022. "Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(02):107–16.
- Pratama, Mochammad Ivan Aditya, And Tutur Jatmiko. 2019. "Pengaruh Latihan Barbell Back Squat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Bojonegoro." *Jurnal Prestasi Olahraga* 2(3).
- Putrawangsa, Susilahudin. 2018. *Desain Pembelajaran: Design Research Sebagai*

Pendekatan Desain Pembelajaran. CV. Reka Karya Amerta.

- Rezky, Ade. 2019. “Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi.” *Jurnal Patriot* 1(3):866–75.
- Romadian, Ifah, and Said Junaidi. 2023. “Hubungan Mental Toughness Dengan Kemampuan Snatch Pada Atlet Angkat Besi.” *Jurnal Penjakora* 10(2).
- Rumawatine, Ztella, and Petra P. Ritiauw. 2023. “Implementasi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara.” *Abdi Unisap: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2):142–46.
- Setiawan, Cahyo, Suci Muqodimatul Jannah, Muhammad Dwi Kurniawan, and Shahad Erma Nurhayati. 2024. “High Intensity Interval Training (HIIT) Dalam Meningkatkan Daya Tahan Dan Mencegah Cedera Pada Pemain Bulu Tangkis.” *Jurnal Kesehatan Vokasional* 9(1):50–58.
- Sherry, Emma, Nico Schultenkorf, Pamm Phillips, and Katie Rowe. 2024. *Managing Sport Development: An International Approach*. Taylor & Francis.
- Sholehah, Annisa Nur Permata. 2020. “Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Leg Press Stang Barbel Terhadap Kemampuan Angkat Besi Pada Atlet Angkat Besi SKOI Kaltim.” *Borneo Physical Education Journal* 1(1):22–29.
- Sinulingga, Albadi, Nurhayati Simatupang, and Sukma Mentari Pertiwi. 2020. “Dampak Agen Sosial Terhadap Prestasi Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar.” *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 6(3):794–806.
- Siregar, Anggi Erna Yani, Nurhayati Simatupang, and Albadi Sinulingga. 2020. “Analisis Prestasi Atlet Di Perguruan Kei Shin Kan Karete-Do Sumatera Utara.” *Medan: Universitas Negeri Medan*.
- Storey, Adam, and Heather K. Smith. 2012. “Unique Aspects of Competitive Weightlifting: Performance, Training and Physiology.” *Sports Medicine* 42:769–90.
- Suchomel, Timothy J., Paul Comfort, and Michael H. Stone. 2015. “Weightlifting Pulling Derivatives: Rationale for Implementation and Application.” *Sports Medicine* 45:823–39.
- Sukendro, M. Kes, Dr Drs AIFO, M. Kes Sukendro, Roli Mardian, and Roli

Mardian. 2020. "Pengaruh Power Otot Lengan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Angkatan Clean and Jerk Atlet Junior Angkat Besi Jambi."

Utoro, Muhammad Hadyan. 2016. "Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kelentukanpinggang Terhadap Hasil Tembakan Dalam Polo Air Pada Tim Putra Dki Jakarta."

Wiguna, Ida Bagus. 2021. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.

