

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Saputro, A. R. H., & Santoso, S. (2023). *Pengaruh Latihan Pull Up Dan Bicep Curls Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Gulat PGSI Karanganyar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 11(2), 101–112.
- Agustina Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (2020). *Pengaruh Intensitas Latihan Beban Terhadap Massa Otot*. Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga, 10(2), 123–134.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Human Kinetics.
- Bowers, R., & Fox, E. L. (1993). *Sports Physiology*. New York: Saunders College Publishing.
- Campos, G. E., Luecke, T. J., Wendeln, H. K., Toma, K., Hagerman, F. C., Murray, T. F., ... & Staron, R. S. (2002). *Muscular Adaptations In Response To Three Different Resistance-Training Regimens: Specificity Of Repetition Maximum Training Zones*. European Journal of Applied Physiology, 88(1-2), 50–60.
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Alfabeta.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The Physiological Basis For Exercise And Sport*. Dubuque: Brown & Benchmark.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV Irwan.
- International Powerlifting Federation. (2016). *Handbook Technical Rules*. IPF.
- Jumadin, & Syahputra, A. (2019). *Analisis Program Latihan Atlet Angkat Berat Di Indonesia*. Jurnal Olahraga Nasional, 7(2), 89–101.
- Oliveira, L. F., Matta, T. T., Alves, D. S., Garcia, M. A., & Vieira, T. M. (2009). *Effect Of The Elbow-Joint Angle On The Biceps Brachii EMG In Different Curl Exercises*. Journal of Electromyography and Kinesiology, 19(5), 841–849.
- Prasetyo, H., & Nasrulloh, R. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Beban Dan Kondisi Fisik*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.

- Purwitasari, A., Muninggar, D., & Wibowo, Y. (2020). Evaluasi kekuatan genggam tangan atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 9(1), 45–52.
- Roesdiyanto. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Unesa Press.
- Saputra, H., & Riyadi, A. (2016). *Fisiologi Dan Latihan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sharkey, B. J. (2003). *Fitness & Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Latihan Kekuatan Otot Dan Daya Tahan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharno. (1985). *Latihan Fisik Dan Performa Atlet*. Jakarta: Gramedia.
- Sukadiyanto. (2010). *Teori Dan Metodologi Latihan Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.