

**PROFIL AKTIVITAS LATIHAN DAN POLA HIDUP ATLET ANGKAT
BESI PUSLATKOT KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :
DISKA RUFA MISANA
NPM. 16.1.01.09.0030

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022

Skripsi Oleh

DISKA RUFAMISANA

NPM. 16.1.01.09.0030

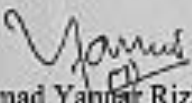
Judul

**PROFIL AKTIVITAS LATIHAN DAN POLA HIDUP ATLET ANGKAT
BESI PUSLATKOT KEDIRI**


Telah Disetujui Untuk Dijukan Kepada
Panitia Ujian/Siding Pada Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 18 Januari 2023

Pembimbing I


Muhammad Yandaz Rizky, M.Pd
NIDN. 0718019003

Pembimbing II


Dr. Abdian Ngi Sukmana, M.Or
NIDN. 0720028002

Skripsi Oleh

DISKA RUFAMISANA

NPM. 16.1.01.09.0030

Judul

**PROFIL AKTIVITAS LATIHAN DAN POLA HIDUP ATLET ANGKAT
BESI PUSLATKOT KEDIRI**

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Siding Skripsi

Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 30 Januari 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
2. Penguji I : Dhedy Yulian M.Or
3. Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or



Mengetahui
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : DISKA RUFA MISANA
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 01 Desember 1998
NPM : 16.1.01.09.0030
Fakultas/Prodi : FIKS/Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 27 Desember 2022

Yang Menyatakan

DISKA RUFA MISANA

NPM: 16.1.01.09.0030

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak akan ada hasil tanpa doa dan usaha, tetap terapkan ilmu padi. SEMAKIN
BERISI SEMAKIN MERUNDUK”

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sholawat serta salam selalu terucap kepada Nabi Muhammad SAW, kupersembahkan Skripsi ini untuk :

1. Orang tua yang selalu memberikan support secara moral dan materi sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga yang telah memberi semangat dan doa tiada henti.
3. Sahabatku yang selalu support aku setiap saat
4. Keluarga besar “PABSI KOTA KEDIRI”
5. Almamater tercinta.

PROFIL AKTIVITAS LATIHAN DAN POLA HIDUP ATLET ANGKAT BESI PUSLATAKOT KEDIRI TAHUN 2022

DISKA RUFA MISANA

16.1.01.09.0030

FIKS – Prodi Penjaskesrek

Email: diskarufa190@gmail.com

Abstrak

Angkat besi merupakan olahraga angkat berat yang dilakukan dengan menggabungkan kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, teknik, mental dan kecepatan teknis untuk mengontrol beban karena memiliki resiko cedera yang tinggi. Saat ini kota Kediri sedang mempersiapkan atlet angkat besi dalam kejuaraan PORPROV 2022 sehingga perlu adanya latihan fisik yang terprogram dan pola hidup yang baik supaya dapat memperoleh prestasi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui profil aktivitas latihan dan pola hidup atlet angkat besi PUSLATAKOT Kediri. Penelitian ini menggunakan jenis metode deskriptif kualitatif. Teknik sampel yang digunakan *purposive sampling*. Sumber data dalam penelitian ini dari data primer dan sekunder. Hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat aktivitas latihan atlet angkat besi PUSLATAKOT Kediri yang dilihat dari sepuluh macam gerakan (*Clean & Jerk, Snatch, Hang Snatch, Pull Snatch, Power Snatch, Pull Clean, Power Clean, Snatch Balance, High Pull Snatch dan Back Squat*) secara umum sudah cukup baik namun masih perlu ditingkatkan lagi supaya hasil yang diperoleh dapat maksimal. Sedangkan pola hidup atlet angkat besi PUSLATAKOT Kediri termasuk dalam kategori cukup baik, namun masih perlu pengawasan lebih ketat lagi supaya atlet tidak sering begadang dan sembarangan dalam mengkonsumsi makanan di luar asrama. Dalam hal ini tentu ada atlet yang bisa menjaga pola hidupnya dengan baik, ada juga yang tidak, sehingga berdampak buruk bagi kesehatan atlet itu sendiri.

Kata kunci: angkat besi, aktivitas latihan, pola hidup

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya yang luar biasa, sehingga peneliti dimampukan untuk menyelesaikan proposal dengan judul “Profil Aktifitas Latihan dan Pola Hidup Atlet Angkat Besi PUSLATKOT Kota Kediri” dapat terselesaikan.

Dalam penulisan proposal ini, peneliti mendapat bantuan dan bimbingan, serta saran dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Olahraga, yang telah memberi arahan serta masukan yang sangat berarti kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
3. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd Selaku pembimbing skripsi, yang telah sabar dalam membimbing dan mengarahkan.
4. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or Selaku pembimbing skripsi, yang telah sabar dalam membimbing dan mengarahkan
5. Ucapan terimakasih kepada ibu selaku orang tua kandung yang telah berkorban sepanjang hidup dan menjadi teladan hidup yang luar biasa bagi peneliti.
6. Keluarga besar PABSI Kota Kediri yang turut mendukung terlaksananya penelitian.
7. Sahabatku yang selalu mendukung dalam terlaksananya penelitian.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Proposal ini masih ada kekurangan. Semoga penulisan ini dapat bermanfaat bagi seluruh warga Universitas Nusantara PGRI Kediri dan pembaca pada umumnya.

Kediri,

Diska Rufa Misana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Olahraga Angkat Besi.....	8
B. Aktivitas Latihan	12
C. Pola Hidup	24
1. Pola Makan	25
2. Pola Istirahat.....	31
3. Kegiatan Sehari-hari	32
D. . Kajian Penelitian Terdahulu	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	34
B. Kehadiran Peneliti	35
C. Tahapan Penelitian	35

D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
E. Sumber Data.....	37
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	38
1. Observasi.....	39
2. Wawancara.....	39
3. Kepustakaan.....	40
4. Dokumentasi.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	41
H. Pengecekan Keabsaan Temuan.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Setting/Lokasi Penelitian.....	44
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	44
1. Aktivitas Latihan.....	44
2. Pola Hidup.....	59
C. Interpretasi dan Pembahasan.....	52
1. Aktivitas Latihan.....	52
2. Pola Hidup.....	52

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	56
B. Implikasi.....	56
C. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA.....58

Lampiran

DAFTAR SINGKATAN

DISPORA	: Dinas Pemuda dan Olahraga
dll.	: dan lain-lain
dsb.	: dan sebagainya
KONI	: Komite Olahraga Nasional Indonesia
PABBSI	: Persatuan Angkat Berat, Binaraga, dan Angkat Besi Seluruh Indonesia
PORPROV	: Pekan Olahraga Provinsi
PR	: Pekerjaan Rumah
PUSLATKOT	: Pusat Latihan Kota

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Memegang Stang Angkat Besi.....	9
Gambar 2.2 Lifter Siap Melakukan Angkatan <i>Clean and Jerk</i>	10
Gambar 2.3 <i>Lifter</i> Saat Mengangkat <i>Barbell</i>	10
Gambar 2.4 <i>Lifter</i> Menahan <i>Barbell</i> Terlebih	11
Gambar 2.5 Awalan Angkatan Sempurna	11
Gambar 2.6. Posisi Angkatan Sempurna	12

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program Latihan Angkat Besi.....	15
Tabel 2.2 Program Mingguan Latihan Angkat Besi	16
Tabel 2.3 Distribusi Pembebanan Dalam Jumlah Ulangan Per Set.....	17
Tabel 2.4 Jenis dan Hari Latihan Angkat Besi	21
Tabel 3.1 Jadwal dan Pelaksanaan Penelitian	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerakan otot (Julianto dkk., 2019). Kegiatan ini sangat penting bagi kehidupan manusia sehari-hari. Apalagi di zaman serba digital ini, setiap orang bisa mengetahui informasi apa saja tentang olahraga, manfaat dan aktivitas lainnya melalui ponsel pribadi mereka. Menurut Soegiyanto (2013) olahraga adalah hak asasi manusia untuk semua orang, tanpa memandang ras, agama, kelas sosial ataupun jenis kelamin, dari anak-anak hingga orang tua, semua orang bisa melakukan olahraga.

Fungsi olahraga itu sendiri dapat dijelaskan berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Singkatnya, olahraga memiliki fungsi mengembangkan kemampuan fisik, mental dan sosial masyarakat, serta dapat membentuk pikiran, tubuh, potensi diri, perilaku yang bermartabat, dan kepribadian diri. Banyak manfaat dari berolahraga yaitu meningkatkan fungsi otak dan daya tahan tubuh, menurunkan kadar kolesterol serta menghilangkan stres (Pane, 2015). Selain itu, olahraga juga bertujuan membentuk manusia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani, serta berjiwa luhur (Yazid, Kusmaedi & Paramitha, 2016).

Ada tiga ruang lingkup olahraga yaitu olahraga rekreasi, olahraga

pendidikan, dan olahraga prestasi. Menurut penjelasan Kusmaedi (2012) olahraga rekreasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk rekreasi atau bersenang-senang. Kegiatan fisiknya dilakukan pada saat waktu luang berdasarkan kehendak tersendiri sehingga memberikan kepuasan tersendiri pula. Olahraga pendidikan merupakan olahraga yang bertujuan mendidik dan basis dimulainya dari lingkungan keluarga, pendidikan formal, lingkungan persekolahan dan masyarakat luas, sehingga anak didik mampu menyalurkan bakat mereka supaya dapat berkembang dengan baik (Natal, 2020). Poin terakhir tentang olahraga prestasi menurut Wicaksono (2012) yaitu olahraga yang berorientasi pada pencapaian prestasi yang maksimal. Letak dasar atau pondasi dari olahraga prestasi ini melalui klub-klub olahraga, KONI, DISPORA, PUSLATKOT, dan lain-lain. Perkumpulan ini nantinya akan dipetakan, dan dibina sesuai penanggung jawab pada masing-masing cabang olahraga, supaya atlet bisa lebih berkembang secara optimal. Prestasi optimal dapat diraih apabila seorang atlet melalui proses latihan yang kompleks (Anggriawan, 2015).

Dalam olahraga angkat beban ada tiga macam olahraga yang bukan hanya untuk olahraga kebugaran saja tetapi juga dipertandingkan pada taraf daerah, nasional, dan juga internasional yaitu angkat besi, angkat berat, dan binaraga (Garcia & Badri, 2019). Menurut Edwarsyah (2013) angkat besi adalah olahraga mengangkat benda berat yang disebut barbel dan dilakukan dengan menggabungkan kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin, atletis, kebugaran, teknik, dan ketangguhan mental dan fisik.

Angkat besi adalah olahraga yang dimainkan dengan kekuatan besar dan kecepatan teknis untuk mengontrol beban, karena memiliki risiko cedera yang tinggi sehingga setiap latihan atau kompetisi memerlukan penggunaan lokasi, peralatan dan perlengkapan khusus untuk melindungi tubuh seorang atlet.

Pratama & Jatmiko (2019) menjelaskan bahwa, seorang atlet angkat besi yang kompetitif membutuhkan aktivitas fisik yang baik karena mengangkat beban sebanyak mungkin membutuhkan kekuatan otot tungkai dan daya tahan otot untuk bekerja secara optimal. Pentingnya kekuatan ini telah dikemukakan oleh Sukadiyanto (2011) bahwa kekuatan (*strength*) adalah salah satu komponen dasar biomotor (kemampuan gerak tubuh yang dipengaruhi organ dalam manusia) yang penting diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Melalui latihan kekuatan (*strength*) yang tepat maka kualitas dan kuantitas dalam olahraga dapat meningkat sehingga memperoleh prestasi. Prestasi yang tinggi tentu membutuhkan aktivitas latihan dan pola hidup yang baik.

Di PUSLATAKOT Kediri suatu peningkatan status fisik atlet dapat diketahui setelah mengikuti latihan. Latihannya bisa dilakukan sendiri atau terkoordinasi seperti pemusatan latihan dengan adanya bimbingan dari seorang pelatih. Tujuan dari latihan sendiri untuk memperoleh prestasi, lantaran latihan adalah suatu aktivitas yang sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran maksimal dengan tujuan membentuk, memelihara dan memperoleh prestasi yang dilakukan secara berulang-ulang (KONI,

2012). Sibarani (2018) menambahkan bahwa, latihan adalah semua kekuatan dan usaha untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan melalui proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan waktu atau intensitas yang meningkat. Keberhasilan dalam proses latihan tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung agar terwujudnya prestasi olahraga tinggi (Wati, 2018).

Rizky (2021) memaparkan bahwa pada PORPROV VI Tahun 2019 Pusat Latihan Kota (PUSLATAKOT) Kediri telah berhasil menjadi urutan ke dua juara umum, sehingga untuk mempertahankan juara tersebut, maka PUSLATAKOT Kediri memutuskan untuk kembali mengadakan latihan atlet sebagai persiapan menghadapi PORPROV 2022. Pagelaran Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur Tahun 2022 cabang olahraga unggulan Kota Kediri meliputi atletik, angkat besi, angkat berat, renang, dan selam.

Dalam pencapaian prestasi khususnya olahraga angkat besi, setiap atlet harus memperhatikan komponen aktivitas latihan untuk peningkatan kondisi fisik dan juga pola hidup yang sehat. Menurut Intan, dkk. (2021) pola hidup sehat merupakan kebiasaan seseorang untuk menjaga aspek kesehatan, seperti mengelola kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memberikan nutrisi yang cukup pada tubuh sehingga tercapai standar kebiasaan yang baik. Di PUSLATAKOT Kediri edukasi terhadap atlet terkait pentingnya pola hidup sehat menjadi PR penting untuk para pelatih dan pemangku kebijakan, karena jika

diperhatikan dalam proses pelatihan fisik, pelatih lebih mudah memantau kegiatan atlet melalui program latihan yang dibuat, namun diluar itu pelatih kesulitan dalam mengatur pola hidup sehat atlet karena pelatih tidak bisa 24 jam dapat memantau kegiatan apa saja yang dilakukan dan makanan apa saja yang dimakan oleh atlet.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui “Profil Aktivitas Latihan dan Pola Hidup Atlet Angkat Besi PUSLATAKOT Kediri”.

B. Fokus Penelitian

Seorang peneliti kualitatif dapat lebih mudah memutuskan apakah akan membuang atau menyimpan informasi yang dikumpulkan dengan bantuan fokus penelitian. Memperoleh pengetahuan yang memadai yang memaksa seseorang untuk berusaha memahami dan memahaminya adalah cara yang dengannya hal ini dapat dicapai. Profil aktivitas olahraga dan pilihan gaya hidup yang dilakukan oleh atlet yang berlaga di cabang olahraga angkat besi PUSLATAKOT Kediri selama berada di rumah dan di tempat latihan menjadi pokok bahasan utama penelitian ini. Penelitian ini, dalam bentuk yang paling mendasar, menyelidiki profil aktivitas latihan dan pilihan gaya hidup yang dilakukan oleh atlet PUSLATAKOT Kediri yang berlaga di cabang olahraga angkat besi. Secara khusus, investigasi berfokus pada aspek-aspek berikut: 1) aspek pola makan 2) aspek pola istirahat; 3) aspek kegiatan sehari-hari; 4) aspek lingkungan; dan 5) aspek motivasi berprestasi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari proposal skripsi ini adalah untuk mengetahui profil aktivitas latihan dan pola hidup atlet angkat besi PUSLATKOT Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah pengetahuan dan pemahaman atlet terkait pentingnya pelatihan fisik disertai dengan pola hidup yang sehat serta dapat dijadikan kajian dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktik

Dapat dijadikan tolak ukur pelatih atau pemangku kebijakan dalam usaha peningkatan aktivitas latihan dan pola hidup atlet angkat besi PUSLATKOT Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, dkk. 1997. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Penerbit Aneka.
- Ahmadi, R. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Ajan, T, & Baroga, L. 1983. *Angkat Besi*. Jakarta: Litbang KONI.
- Amin, N., & Lestari, Y. N. A. 2019. “Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Kecepatan Pada Atlet Hockey Kota Surabaya”. *Sport and Nutrition Journal*. Vol. 1 (1): hal. 24.
- Anggriawan, N. 2015. “Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi”. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 11 (2): hal. 8.
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y.A. 2021. “Edukasi Pola Hidup Sehat di Masa Covid-19”. *Jurnal Abdi Populika*. Vol. 2 (1): hal. 57.
- Bafirman & Wahyuri, A. S. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Press.
- Chalalan, M. R. 2010. “Profil Aktivitas Latihan Dan Pola Hidup Atlit Angkat Besi Pplp Putra Propinsi Jawa Tengah”.
- Edwarsyah. 2013. *Teori dan Praktek Belajar Angkat Besi*. Padang: FIK UNP.
- Edwarsyah. (2016). “Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlit Angkat Besi Kota Padang”. *Jurnal Menssana*, 1(1), 86 - 96.
- Fadhallah, R. A. 2021. *Wawancara*. Jogjakarta: UNJ Press .
- Febriyanti, P., Ramadi, & Agust, K. 2016. *Motivasi Berprestasi Atlet Putri Pada Cabang Olahraga Futsal Se-Pekanbaru*. *Jurnal Online Mahasiswa*

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. Vol. 4
(1): hal. 4.

Garcia, I. & Badri, H. 2019. “Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Peningkatan Snatch Pada Atlet Angkat Besi Family Brbell Club Mata Air Padang”. *Jurnal Stamina*. Vol. 2 (8): hal. 155.

Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Hueber , M. & Perpereglou, A. 2020. “Sex Differences and Impact of Body Mass on Performance From Childhood to Senior Athletes in Olympic Weightlifting”. PLoS One. Vol. 15 (9): e0238369.

Irianto, J. P. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Jahja, A. S.C. 2017. *Subjek, Responden, Informan, dan Partisipan*. Jakarta: Institut Perbanas.

Julianto, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. 2019. “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Beban Berbasis Pantai Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 8 Kaur”. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol. 3 (2): hal 158.

Kementrian Kesehatan. 2012. *Kerangka Kebijakan Gaerakan Sadar Gizi Dalam Rangka 1000 HPK*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

KONI. 2012. *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional Indonesia Tahun 2011-2015*. Jakarta: KONI PUSAT.

Kusmaedi, N. 2012. *Olahraga Lansia*. Bandung: FPOK – UPI.

Kusriyani. 2004. Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik. Diakses dari <http://pakguruolahraga.blogspot.com/2013/06/faktor-yang->

mempengaruhi-kondisi-fisk.html. pada tanggal 3 April 2022, Jam 19.40 WIB.

- Milsidayu, A. & Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Mulandri, R. & Rahmat, Z. 2022. “Analisis Penguasaan Tehnik Dasar Angkatan Snatch Cabang Olahraga Angkat Besi Pada Seuramoe Lifter Club Aceh”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*. Vol. 3 (1): hal. 1.
- Natal, Y. R. 2020. “Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana dan Prasarana Olahraga Pendidikan di SMP Negeri Se-Kecamatan Bajawa”. *Ejurnal Imedtech*. Vol. 4 (1): hal. 27.
- Pane, B. S. 2015. “Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan”. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 21 (79): hal. 2.
- PB. PABBSI. 1998. *Petunjuk Belajar Teknik Olahraga Angkat Besi*. Jakarta.
- Pratama, M. I. A. 2019 “Pengaruh Latihan Barbell Back Squat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Bojonegoro”. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol. 2 (3): hal. 3.
- Republik Indonesia. Undang-undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan nasional. Jakarta.
- Riki, Rahmat, Z. & Salbani. 2021. Analisis Penguasaan Tehnik Dasar Angkatan Snatch Cabang Olahraga Angkat Besi Pada Seuramoe Lifter Club Aceh”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. Vol. 2 (2): hal. 4.
- Rohman, U. 2017. Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini di Sekolah Sepakbola”. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol. 2 (2): hal. 92.

- Rusmanto, Ginanjar, A., & Ramadhan, R. 2020. "Kondisi Fisik Atlet PPLPD Beladiri Tarung Derajat Kabupaten Indramayu". *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol. 1 (1): hal. 19-20.
- Sahir, S. H. 2021. *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Sibarani, H. E. I. 2018. "Ilmu Kepeleatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga". *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*. ISBN 978-602-53100-0-3.
- Sin, T. (2016). *Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan*. *Jurnal Performa Olahraga*. Vol. 1 (1): hal. 61.
- Soegiyanto, K. S. 2013. "Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 1. Edisi 1: hal. 19.
- Soniawan, V. & Irawan, R. 2018. "Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola". *Jurnal Performa Olahraga*. Vol. 3 (1): hal. 42-43.
- Supriyoko, A. & Mahardika, W. 2018. "Kondisi Fisik Altet Anggar Kota Surakarta". *Jurnal Penelitian Pembelajaran*. Vol. 4 (2): hal. 280.
- Surbakti, S. 2010. *Asupan Bahan Makanan dan Zat Gizi Bagi Atlet Renang*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 8 (2): hal. 109-117.
- Stephanie, M., Jon. O., Jason, P., Gregory, H. G. and Rhodri, L. 2020. "Taking a Long Term Approach to the Development of Weightlifting Ability in Young Athletes". *Strength and Conditioning Journal*: Vol. 42 (6): pp. 71.
- Subarjah, H. 2013. *Latihan Kondisi Fisik*. *Educacion*. Vol. 53 (9): hal. 266.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: CV Lubuk Agung.

- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Vorob'ev. 1979. *Angkat Besi*. Jakarta: Dirjen PLS, Pemuda dan Olahraga Depdikbud.
- Wati, S. 2018. Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dsar Bola Basket”. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol. 2 (1): hal. 38.
- Wicaksono, D. 2012. “Sumbangan Ilmu Penunjang Olahraga Terhadap Pembinaan Olahraga Prestasi”. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 8 (2): hal. 91-92.
- Wiriawan, O. 2011. *Sport Science & Fitness Center dan Kolam Renang*. Makalah disampaikan pada Seminar Tes dan Pengukuran Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA. Surabaya.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., dan Paramitha, S.T. 2016. “Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball”. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol. 1 (1): hal. 50-54.