

## 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.