

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D., Boihaqi, & Fadly, H. (2023). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Angkat Berat Pora Banda Aceh. *Serambi Milenial: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(2), 113–120.
- Anggraini, D. (2023). *Angkat Berat Empat Lawang Raih 2 Emas Diajang Peparprov Sumsel*. RRI. <https://www.rri.co.id/olimpik/383228/angkat-beratempat-lawang-raih-2-emas-diajang-peparprov-sumsel>
- Azhari, H. T., Nuraeni, Y., & Astriani, R. (2023). Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dan Atlet Disabilitas Dalam Menumbuhkan Motivasi Dan Prestasi (Studi Deskriptif Atlet Tenis Meja Disabilitas Npci Dki Jakarta). *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.56127/jushpen.v2i1.793>
- Baihaqi, A. B., Puspitasari, M., Zuraida, M., & Nurcholis, A. (2021). Perencanaan manajemen risiko atlet berprestasi Indonesia (Studi kasus atlet dengan risiko cedera tinggi). *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 137–147. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.33856>
- Boroh, Z. (2016). Penatalaksanaan Cedera Tendinitis Patella pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 41–60.
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Peran Self Control Sebagai Pembentuk Strength Atlet Karate Juara Dunia. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper “Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,”* 356–368. <https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/54>
- Dinas Kebudayaan Kepemudaan dan Olahraga. (2022). *Mari Mengenal Apa Itu National Paralympic Committe Indonesia (NPCI)*. Diskominfo Ciamis. <https://diskominfo.ciamiskab.go.id/berita/mari-mengenal-apa-itu-nationalparalympic-committe-indonesia-npci>
- Edwarsyah. (2016). Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlit Angkat Besi Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 1(1), 86–96.
- Faridhatunnisa, F., Dasep, & Pratama, A. K. (2019). Peningkatan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli. *Maenpo*, 9(2), 76. <https://doi.org/10.35194/jm.v9i2.911>

- Garcia, I., & Badri, H. (2019). Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif terhadap Peningkatan Snatch pada Atlet Angkat Besi Family Barbell Club Mata Air Padang. *Jurnal Stamina*, 2(8), 153–163.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>
- Marwoto, B. D. (2023). *Tim angkat berat NPCI raih enam emas di Georgia*. Antara News. <https://www.antaranews.com/berita/3520647/tim-angkat-beratnpci-raih-enam-emas-di-georgia>
- Mu'azan, A., & Fahrizqi, E. B. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Kecepatan Reaksi Kekuatan Otot Tangan Dan Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Straight Pada Atlet Boxing. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 41–48. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.2226>
- Muhibbi, M., Yogaswara, A., Fariz, S., & Pratama, Y. E. (2023). Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 9–14. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14756>
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31208>
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Lari 400 M. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–7.
- Primus, J. (2022). *Paralimpiade dan Sejarah Medali Angkat Berat Indonesia*. Kompas. <https://www.kompas.com/stori/read/2022/10/30/103000679/paralimpiadedan-sejarah-medali-angkat-berat-indonesia?page=all>
- Rabah, A., & Suwanda. (2023). Pengaplikasian Model Regresi Linier Berganda Multivariat terhadap Data Cabang Olahraga Angkat Berat. *Bandung Conference Series: Statistics*, 3(2), 343–352. <https://doi.org/10.29313/bcss.v3i2.8200>
- Ramlan, R. R., Zainol, Z., & Tajuddin, D. (2021). Peranan objektif latihan terhadap keberkesanan program latihan di Perpustakaan Akademik. *Management Research Journal*, 10(1), 1–12.

- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.01>
- Rizky, M. Y. (2022). Kesiapan Kondisi Fisik Atlet Kota Kediri Cabang Olahraga Terukur Menuju Porprov JAtim 2022. *BRAVO'S (Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan)*, 09(1), 11–18.
- Samsi, J., Saputra, Y. M., & Sidik, D. Z. (2020). Pengaruh Latihan Super Set dan Piramid Set terhadap Penurunan Body Fat dan Penambahan Massa Otot pada Status Body Mass Index. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 143–150. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5606>
- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 36. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2480>
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untul Siswa Sekolah Menengah Pertama(Smp). *Jurnal Keolahragaan*, 4, 111–121. [vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf latihan beban dan kekuatan otot.pdf](vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf%20latihan%20beban%20dan%20kekuatan%20otot.pdf)
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian* (Cetakan ke). Alfabeta.
- Sultan, A., & Supratiwi, D. (2021). Mengenal cabang olahraga angkat berat di Pearnas Papua XVI. Antara News. <https://www.antaranews.com/berita/2502649/mengenal-cabang-olahragaangkat-berat-di-pearnas-papua-xvi>
- Syahrim, E. P., Azhar, W. U., & Risnah, M. (2019). Efektifitas Latihan ROM Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke: Study Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 186–191. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.805>
- Fabiano, K., Hidayatullah, M. F., & Purnama, S. K. (2021). Implementation evaluation in paralympic sports achievement development. *International Journal of Social Sciences*, 4(1), 15–27. <https://doi.org/10.31295/ijss.v4n1.410>
- Hendri, F., Maidarman, Irawandi, H., & Yenes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Patriot*, 2(3), 195–222. <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>
- Hermaya, A. D., Muslimin, Septaliza, D., Fikri, A., & Prastio, D. S. (2024). Does drill training improve volleyball overhead passing results in volleyball players 14-15 years old? *Alin Danisa Hermaya*, 10(2), 335–348. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23220

- Mehrholtz, J., Pohl, M., Platz, T., Kugler, J., & Elsner, B. (2018). Electromechanical and robot-assisted arm training for improving activities of daily living, arm function, and arm muscle strength after stroke. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006876.pub5>
- Purnamasari, I. (2011). Hubungan Kompetensi Pelatih dan Prestasi Atlet Ditinjau dari Perspektif Atlet. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 3(2), 63–73.
- Rohmah, M. qutoriki. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–16. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26211>
- Sepdanius, E., Rifki, M., & Komaini, A. (2019). *Buk*. DEPOK: PT Raja Grafindo Perseda, depok.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., Fani Purilawa, A., & Jejak, R. (2020). Keterangan Abstrak. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 62–67. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- World Para Athletics. (n.d.). Classification in Para Athletics.
- Xercise, I. N. R. E. E., & Igh, H. (2018). Ffects of an, 0(0), 1–9.