

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, & Kafrawi. (2024). Pengaruh pelatihan beban menggunakan bench press terhadap daya ledak otot lengan tim Porprov bola tangan Kabupaten Lamongan. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207–215. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2011). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Delavier, F. (2010). *Strength training anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, A., & Suharjana. (2020). Pengaruh latihan plyometric dan beban terhadap daya ledak otot lengan dan tungkai. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1). Maifitri, F. (2018). Pengaruh latihan beban menggunakan bench press terhadap daya ledak otot lengan atlet karate. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Padang.

- Irawan, A. (2020). Integrasi Sport Science dalam High Performance Training. Jakarta: Sport Publishing.
- Ismaryati. (2008). Tes dan pengukuran olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kusuma, A. (2020). Efek latihan beban terhadap koordinasi intramuskular dan gerak eksplosif. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2).
- Kusuma, M. (2022). Manajemen Kepelatihan Tinju Amatir. Bandung: Alfabeta.
- Latuheru, R. (2018). Analisis kondisi fisik dan mental atlet dalam cabang olahraga tinju. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1).
- Maifitri, F. (2018). Pengaruh latihan beban menggunakan bench press terhadap daya ledak otot lengan atlet karate. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Padang.
- Myisidayu, A. (2015). Psikologi olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nirwandi, Y. K. (2018). Pengaruh metode latihan sistem set terhadap peningkatan power otot tungkai. *Jurnal MensSana*, 107-116.
- Nurhadi, F. (2019). Perbandingan latihan plyometric dan weight training terhadap power otot lengan. *Jurnal Prestasi Belajar*, 4(3).
- Pratama, B., dkk. (2021). Evaluasi profil fisik atlet tinju daerah pada ajang kualifikasi PORPROV. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1).
- Putra, D. (2021). Analisis kegagalan program latihan fisik akibat kurangnya pemantauan beban latihan sistematis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(2).
- Ramadhan, G. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pukulan jab dan straight pada petinju amatir. *Jurnal Sport Science*, 11(2).
- Santoso, T. (2022). Pentingnya latihan pembebanan spesifik untuk menjaga performa pada ronde krusial. *Jurnal Olahraga & Kesehatan*, 10(1).
- Setyawan, H. (2022). Implementasi prinsip specificity dalam program latihan beban atlet bela diri. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(4).
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunjoyo, dkk. (2013). Aplikasi SPSS untuk smart riset. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). Ilmu kepelatihan olahraga. Padang: UNP Press.
- Wijaya, K. (2023). Strategi persiapan fisik berbasis data menuju pekan olahraga provinsi. Jurnal Manajemen Olahraga, 7(1).
- Zilla, A. P. (2025). Pengaruh latihan resistance band terhadap power otot lengan pada atlet usia 15 tahun putra dan putri karate INKAI prestasi Kota Pekanbaru. (Skripsi/Artikel).