

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, A. (2019). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Kelas X SMAN 2 Kampar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Adi, Winendra, dkk.2018. *Atletik Lari – Lompat – Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Arikunto, S. 2018. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chan, F. 2019. *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Cerdas Sifa Pendidikan
- Carr Gerry. 2020. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Fachrizaral Ambia . 2021. *Hubungan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing*. Journal Penjaskesrek . Volume 8, Number 2, 2021 pp. 64-75.
- Giriwijoyo S. 2020. *Fisiologi Kerja dan Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Herwin. 2019. *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2.
- Hidayat, T. (2023). *Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Prestasi Lempar Lembing pada Siswa SMAN 2 Dompu*. Jurnal Pendidikan dan Media Pembelajaran, 2(2), 25-33.
- Irawan, R. J. (2022). *Kontribusi Kelentukan Otot Pinggang Dan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Perahu Naga Pada Atlet Club Dayung Barbossa*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(01), 137-144.
- Ismaryati. 2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jarver. 2018. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Pionir Jaya.
- Munawir, M 2020. *Kontribusi Power Otot Lengan dan Bahu terhadap Hasil Lempar Lembing pada Siswa Kelas X Smk Migas Inovasi Riau* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Munendra, A. W., & Lumintuarso, R. (2015). *Pengembangan model pembelajaran lempar lembing untuk siswa sekolah menengah pertama (SMP)*. Jurnal keolahragaan, 3(2), 127-138.
- Munendra, R. L. 2021. *Pengembangan Model Pembelajaran Lempar lembing Untuk Siswa SMP*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Mylsidayu, M. 2019. *Ilmu Kepeleatihan*. Dasar. Alfabeta

- Narlan A, Juniar DT. 2020. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. 1st ed. Sleman: Deepublish
- Nawir, N. 2019. *Kontribusi Kekuatan Otot Tangan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Sulawesi Selatan*. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 2(3), 122– 132. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91. UNY.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2020. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Oktaria, R., (2020). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Kemampuan Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Rambah*. *Journal Of Sport Education And Training*, 1(1), 1– 8.
- Paldo, O. (2019). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Gunung Sahilan Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Pomatahu, A. R. 2018. *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. 55.
- Ratnasari, D. K . 2021. *Pengaruh Latihan Power Lengan Menggunakan Model Latihan Plyometric Dan Weight Training Terhadap Hasil Lempar Lembing*. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 7(2), 99-108.
- Reza Stiawansyah . 2017. *Kontribusi Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lempar Lembing Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Gunung Sakti Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang*. Universitas Lampung
- Rohman, Fatchur (2021) *Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Bonai Darusalam*. Sarjana thesis, Universitas Pasir Pengaraian.
- Setiadi. 2017. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudjana . 2019. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Roesdakarya.
- Supandi. 2021. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit. Alfabeta, Bandung.

Syafruddin. 2019. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK-UNP.

Winendra, A. 2020. *Seri Olahraga Atletik Lari Lompat Lempar*. Jakarta: Kemengpora.