

DAFTAR PUSTAKA

- Andanari, Palupi. 2018. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Antropometri Pada Prestasi Lempar Cakram. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Volume 1 Nomor 1. Hal 1-7.
- Aprinaldi. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri I Koto Kampar Hulu. *Jurnal Online Mahasiswa*. Volume 2 Nomor 2.
- Arikunto, Suharsimi. 2021. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.
- Arsil dan Adnan, Aryadi. 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.
- Ashari Efendi, dkk. 2024. Analisis Keseimbangan dan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Cakram. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa*. Volume 3 Nomor 1. Hal 63-70.
- Bagia I Made. 2020. Korelasi Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauhnya Lempar Cakram Gaya Menyamping di SMP Ganesha Denpasar. Volume 6 Nomor 1. Hal 108-118.
- Bompa. 2019. Periodization Theory and Methodologi of Training. *Human Kinetic Cappella and Mokha*. 2018. (online). *Obesity in Athletic:Part I*
- Hafsteinsson Vesteinn. 2016. Future Vocal Points in Shot Put and Discus Throwing Training.
- IAAF. 2017. (online). <http://.iaaf.org/disciplines/throws/discus-throw> (diakses 26 maret 2025)
- Irawadi, Hendri. 2017. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismayati. 2016. Tes dan pengukuran olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Jarver, Jess. 2009. Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- PASI. 2011. Pedoman Latihan Dasar Atletik. Jakarta: Kemendikbud.
- Jatmiko, Tutur. 2014. Materi Pengembangan Fitnes. Surabaya
- KBBI. 2017. (online). <http://www.kbbi.web.id/prestasi> (diakses 25 maret 2025)
- KBBI. 2017. (online). <http://www.kbbi.kata.web.id/proporsional> (diakses 19 maret 2025)
- Keolahragaan Nasional. Bandung: Fokusindo.
- Wiarso, Giri. 2013. Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kusumawati, Mia. 2015. Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Maksum, Ali. 2017. Tes dan Pengukuran. Surabaya: Unesa University Press.
- Malang: Wineka Media
- Martini. 2018. Prosedur dan Prinsip-prinsip Sstatistika. Surabaya: Unesa University Press.
- Menpora. 2018. Buku Pedoman Biomekanik dan Kebugaran Jasmani. Jakarta:

- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Pusat Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dan Kesehatan Olahraga Nasional.
- Munasifah. 2018. Atletik Cabang Lempar. Semarang: Aneka Ilmu. Olahraga. Padang. UNP Press
- Musran, dkk. 2023. Analisis Posisi Tubuh, Sudut dan Gaya dalam Lempar Cakram Atlet PASI Aceh. Journal Dedikasi Pendidikan.
- Rahmat Zikrur, dkk. 2022. Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Atlet Binaan Kota Lhokseumawe. Volume 3 Nomor 2. Hal 1-18.
- Riduwan. 2015. Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung Alfabeta
- SantriRosa, Sahri. 2022. Korelasi Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Lempar Cakram Gaya menyamping Atlet Kabupaten Demak. Journal Of Sport Sciences and Fitness.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2019. Mengajar Dan Melatih Atletik. Bandung. Rosdakarya.
- Sugiyono, 2018. Metode Penelitian Administrasi. Bandung: Alfabeta
- Depdikbud Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam
- Sinjai, Arhy. 2019. Makalah Biomekanik Lempar Cakram. (online). <http://www.arhysinjai.com/2011/10/biomekanik-olahraga.html> (diakses 25 maret 2025)
- Sugiono. (2017). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D. ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). Desain Penelitian Manajemen. Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Buku Kedokteran EGC.
- Syaifuddin. 2019. Anatomi Tubuh Manusia Edisi 2. Jakarta : Salemba Media
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem
- Vikrant, RW. (online). www.kheljournal.com (diakses 26 Maret 2025)
- Voza, Luann. 2015. Define Strength, Power & Muscular Endurance. (online). <http://www.livestrong.com/article/115549-define-strength-power-muscularendurance> (diakses 19 Maret 2025)
- Voza, Luann. 2015. Which Muscle are Used When Throwing Discus. (online). <http://livestrong.com/article/332308-muscle-used-throwing-discus> (diakses 6 April 2025)
- Widodo. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Wulandari, Fifit Yeti. 2022. Kondidi Fisik Atlet Lempar Cakram (Lumpur Cakram) Pusat Latihan Nasional B di Surabaya. Journal Of Sport And Exercise Sciece. Volume 4 Nomor 2. Hal 01-05.

Yogyakarta: Rineka Cipta.

Yundarwati, Susi. 2016. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Kelas X SMAN 3 Praya Tahun Pelajaran 2015/2016. Jurnal JIME. Volume 2 Nomor 1. Hal 28-32.

Yusuf, Moh. Andy. 2016. Kontribusi kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata. Jurnal Kesehatan Olahraga. Volume 3 Nomor 1. Hal 22-30.