

**ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA  
ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pogram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Oleh:**

Hadi Lasmana

1900082

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2023**

LEMBAR HAK CIPTA

**ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA  
ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR**

Oleh  
Hadi Lasmana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Hadi Lasmana  
Universitas Pendidikan Indonesia  
2023

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

Hadi Lasmana

1900082

**ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA  
ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR**

**Disetujui dan disahkan oleh pembimbing**

**Dosen Pembimbing 1**



**Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO.**

**NIP. 195603031983031005**

**Dosen Pembimbing 2**



**Dr. Helmy Firmansyah, M.pd.**

**NIP.197912282005011002**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi PJKR**



**Dr. H. Carsiwan, M.Pd.**

**NIP. 197101052002121001**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.



Bandung ,22 Juni 2023

Hadi Lasmana

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya serta Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW, Sehingga penulis dapat menyusun penelitian dengan judul “Analisis Pola Latihan Dan Pola Hidup Pasca Covid Siswa Atlet Angkat Besi Kota Bogor” Penelitian ini disusun guna melengkapi syarat kelulusan. Penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan pemikiran yang berguna bagi masyarakat banyak.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa penelitian ini dapat selesai atas bantuan dan bimbingan dosen serta arahan teman-teman seperjuangan. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga dengan menyusun penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan dan klub angkat besi

Bandung, 22 Juni 2023



Hadi Lasmana

1900082

## UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim Alhamdulillahirobbil'alamiin wabihi nasta'in waala umuriddunya waddin wassalatu wassalamu ala asrofil ambiya'I wal mursalin waala alihi wasohbihi ajmain ama ba'du puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana mestinya. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya terutama kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, semangat, do'a serta segala upaya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membantu penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi atas segala dukungan, bantuan dan bimbingan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
5. Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi satu yang telah meluangkan waktunya dalam kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, memberi masukan, petunjuk, sumbangan pikiran dan dorongan semangat dengan penuh ketulusan, keikhlasan, kesabaran, atas ilmu dan pengalaman yang

beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan yang telah memberikan motivasi, semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.

6. Bapak Dr. Helmy Firmansyah, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi 2 yang selalu meluangkan waktunya dalam kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, dan pengalaman yang beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan yang telah memberikan motivasi, semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
7. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, bimbingan, motivasi, bantuan, informasi, serta pengertian selama penulis menjalankan.
8. Kepada Yth. Kepada ketua pabsi kota bogor yang telah membimbing sekaligus telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
9. Kepada Bapak minan selaku pelatih angkat besi Kota Bogor yang telah membantu, memberikan bimbingan, arahan mulai dari pelaksanaan penelitian dan Kepada Bapak asep selaku pelatih angkat besi kota bogor yang telah membantu dan mendukung penulis untuk melakukan penelitian ini.
10. Kedua orang tua tercinta bapak dede sujana dan ibu sumiati, ade saya gilang permana dan aprizal muhammad maulana dan keluarga besar H.asdja bin djaian yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, perhatian moril dan material, semangat dan dukungan yang mengalir tiada henti, pengorbanan, nasihat yang sangat berarti serta do'a yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis skripsi ini, gelar sarjana ini untuk kalian semua dan masa depan saya.
11. Kepada bapak H.M. dody hikmawan, S.E selaku anggota DPRD Kota Bogor yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis selama proses penulisan skripsi hingga selesai.

12. Kepada bapak Ustad H. Amin selaku guru ngaji yang telah memberikan dukungan, semangat dan doa kepada penulis sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar.
13. Teman-teman Pabsi Kota Bogor yang telah memberikan semangat kepada penulis sehingga proses penulisan skripsi hingga selesai.
14. Teman-teman PJKR A 2019 yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan suka maupun duka sekaligus memberikan motivasi dan dorongan dalam perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi hingga selesai.
15. Teman-teman PPL di SMPN 29 Bandung khususnya Ali Tijani, Niko Maulana Indrato, Albi Kireina yang selalu menemani waktu kosong penulis dan selalu menghibur dengan tawa dan bahagia saling tukar cerita yang mampu menghilangkan rasa stres saat penulisan skripsi.
16. Teman-teman kelor raya yang selalu menemani waktu kosong dan menghibur penulis saat mengerjakan skripsi.
17. Teman-teman irema masjid nurul akbar yang selalu memberikan semangat dan dukungan ke penulis saat mengerjakan skripsi.
18. Teman-teman pengajian Al-ikhlas yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar.
19. Teman-teman kamar mayat yang telah memfasilitas penulis tempat untuk mengerjakan skripsi dan yang telah menghibur penulis.
20. Teman-teman dan sepupu khususnya leny dwi shafira, nurul alpi, siti adilah afiah, muhammad fajar fauzan, arkana maheswara, danis, gilang permana, aprizal muhammad maulana, wildan al ghifari yang telah menghibur penulis saat mengerjakan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar.



# **ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR**

## **ABSTRAK**

Oleh : Hadi Lasmana

Pembimbing I : Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO

Pembimbing II : Dr. Helmy Firmansyah, M. Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pola Latihan dan Pola Hidup Pasca Covid pada siswa atlet angkat besi Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet angkat besi di kota bogor. Sedangkan sampel yang diambil sebagai objek penelitian berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket (kuesioner) dan observasi sebagai alat pengumpulan data. Pola Latihan Pada Atlet Angkat Besi Kota Bogor pasca covid menunjukkan bahwa atlet melakukan program-program latihan yang diberikan oleh pelatih Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet melakukan pola latihan yang diberikan oleh pelatih diantaranya melaksanakan empat indikator dengan persentase yaitu indikator fisik 22%, indikator teknik 17%, indikator taktik 12% dan indikator psikologi 13%. Kesimpulan dapat digambarkan bahwa hal yang paling mendasar dilakukan oleh atlet yaitu latihan fisik sebagai fondasi utama pada latihan angkat besi. Pola hidup atlet angkat besi Kota Bogor pasca covid, dilanjutkan dengan latihan teknik yang masih mengalami kendala sehingga memerlukan latihan yang mengulang. Taktik dan mental pada bagian psikologis atlet diberikan saat latihan dan pertandingan. Mengenai pola hidup atlet diatur dalam tiga aspek dengan persentase yaitu pola makan 10%, pola tidur 12%, dan pola kebersihan 13%. Selanjutnya tentang pola hidup atlet secara umum dengan baik pola makan namun masih ada yang tidak mengikuti arahan pelatih untuk tidak tidur larut malam. Pada indikator pola kebersihan atlet senantiasa membersihkan tubuhnya setelah latihan.

Kata Kunci : Pola Latihan, Pola Hidup, Atlet Angkat Besi

# **ANALYSIS OF TRAINING PATTERNS AND POST-COVID LIFESTYLES OF BOGOR CITY WEIGHTLIFTING STUDENTS**

## ***ABSTRACT***

By: Hadi Lasmana

Supervisor I : Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO

Supervisor II : Dr. Helmy Firmansyah, M. Pd

This study aims to determine the Training Pattern and Post-Covid Lifestyle in Bogor City weightlifting students. This research uses a descriptive method with a qualitative approach. The population in this study was all weightlifters in Bogor. While the samples taken as the object of research amounted to 20 people using the Purposive Sampling sampling technique. This study used instruments in the form of questionnaires and observations as data collection tools. Training Patterns in Weightlifters in Bogor City after covid show that athletes carry out training programs given by coaches. The results showed that athletes carried out training patterns given by coaches including carrying out four indicators with percentages, namely physical indicators 22%, technical indicators 17%, tactical indicators 12% and psychocogy indicators 13%. The conclusion can be described that the most basic thing done by athletes is physical exercise as the main foundation in weightlifting training. The lifestyle of weightlifters in Bogor City after covid, continued with technical training that is still experiencing obstacles so that it requires repeated training. Tactics and mentality on the psychological part of athletes are given during training and matches. Regarding the athlete's lifestyle, it is regulated in three aspects with percentages, namely 10% diet, 12% sleep pattern, and 13% hygiene pattern. Furthermore, about the lifestyle of athletes in general with a good diet, but there are still those who do not follow the coach's direction not to sleep late. In the indicators of hygiene patterns, athletes always clean their bodies after training.

Keywords : Training Pattern, Life Pattern, Weightlifter

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Penelitian Berdasarkan Kebijakan.....	5
1.4.3 Manfaat Praktik .....	5
1.4.4 Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial.....	6
1.5 Struktur Organisasi.....	6
<b>BAB II .....</b>	<b>7</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
2.1 Pola Latihan.....	7
2.1.1 Prinsip Latihan.....	9
2.1.2 Teknik Latihan Angkat Besi .....	10
2.1.3 Taktik Latihan.....	14

2.1.4 Psikologi Olahraga .....	15
2.1.5 Fisik latihan .....	18
2.2 Komponen-komponen Latihan .....	21
2.2.1 Kekuatan Otot .....	21
2.2.2 Power .....	22
2.2.3 Daya Tahan .....	24
2.3 Pola Hidup .....	25
2.3.1 Pola Tidur .....	26
2.3.2 Pola makan .....	29
2.3.3 Pola Kebersihan .....	30
2.3.4 Gizi .....	31
2.3.5 Protein .....	32
2.4 Angkat Besi .....	33
2.4.1 Sejarah angkat besi .....	33
2.4.2 Kategori pertandingan di angkat besi .....	34
2.5 Kaitan Pola Latihan dengan Pola Hidup Pasca Covid .....	35
2.6 Peneliti Terdahulu .....	36
<b>BAB III .....</b>	<b>37</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
3.1 Metode Penelitian .....	37
3.2 Desain Penelitian .....	38
3.3 Partisipan .....	38
3.4 Populasi Dan Sampel .....	38
3.5 Intrumen Penelitian .....	39
3.5.1 Kisi-Kisi Intrumen .....	39
3.5.2 Angket (Kuesioner) .....	40
3.6 Uji Validitas Dan Reabilitas .....	44
3.6.1 Hasil Uji Validitas .....	45
3.6.2 Hasil Uji Reliabilitas .....	47
3.7 Analisis Data .....	48
<b>BAB IV .....</b>	<b>48</b>

<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
4.1 Penyajian Data.....	48
4.1.1 Hasil Observasi.....	48
4.1.1.1 Hasil Observasi Pola Latihan Siswa Atlet Angkat Besi .....	49
4.1.1.2 Hasil Observasi Pola Hidup Siswa Atlet Angkat Besi.....	51
4.1.2 Hasil Kuesioner .....	52
4.2 Pembahasan dan Hasil.....	54
4.2.1 Hasil Kuesioner Berdasarkan Variabel Pola Latihan .....	54
4.2.2 Hasil Kuesioner Berdasarkan Variabel Pola Hidup.....	57
<b>BAB V.....</b>	<b>60</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>60</b>
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Implikasi.....	61
5.3 Rekomendasi .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Tabel Kisi-Kisi Instrumen.....	40
Tabel 3. 2 Tabel skala likert.....	41
Tabel 3. 3 Daftar pernyataan angket pola latihan dan pola hidup.....	41
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas.....	46
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 4. 1 Frekuensi Kuesioner Pola Latihan dan Pola Hidup Atlet Angkat Besi Kota Bogor.....	52

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3. 1 Kerangka Penelitian .....	38
---------------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	70
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian .....	76
Lampiran 4 Dokumentasi.....	77
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....	85

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Amin, M. A., & Ashadi, K. (2021). Analisis Pola Tidur Tim Elit Futsal Menuju Pon Papua Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 63–73. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.47064>
- 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*, 1(1), 19–26.
- Anam, K., Evitamala, L., & hariadi, H. (2021). Rehabilitas Pasca Covid-19 Dari Segi Fisik. *Jurnal Porkes*, 4(2), 76–80. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4151>
- ANNET, N., & Naranjo, J. (2014). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Aryani, R. S. (2013). Studi Deskriptif Kinerja di Masing-masing bagian di Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 41–65.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Billi, L. D., & Lengo, D. (2022). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Potret Pola Latihan Atlet Tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur pada Masa Pandemi Covid-19*. 3(3), 230–234.

- Budiaji, W. (2013). The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan Desember*, 2(2), 127–133.
- Budiyono, K., Kuncoro, B., Yulianto, P. F., Narbito, R. S., Tunas, U., & Surakarta, P. (2023). Peningkatan Imun Tubuh Melalui Gelar Sepak Bola Masal Dan Tes Kebugaran Jasmani Pada Komunitas U-30 Kecamatan Plupuh. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 17–21.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Prinsip latihan Dalam Olahraga*.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Farah, B., & Darwis Nasution, R. (2020). Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa..... *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(2), 1–15.
- FIK-UNP, E., Syampurma, H., & FIK-UNP, Y. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana Hbt (Himpunan Bersatu Teguh) Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 8. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.74>
- Fisik, L. (n.d.). *Latihan fisik pada*.
- Gumilang, M. R., Aryani, M., Rahadian, A., & ... (2022). Pola Hidup Sehat Atlet
- Hadi Lasmana, 2023  
**ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR**  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Bola Voli: Studi Survei di Masa Pandemi Covid-19. *Sport ...*, July.

<https://doi.org/10.24036/JSOPJ.70.13>

Gumilang, M. R., Aryani, M., Rahadian, A., Kastrena, E., Setiawan, E., Németh, Z., & Keguruan, F. (2022). *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani Pola Hidup Sehat Atlet Bola Voli: Studi Survei di Masa Pandemi Covid-19*. 2, 2.

Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12.

<https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>

Hera, T., & Elvandari, E. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Explicit Instruction Pada Pembelajaran Tari Daerah Sebagai Dasar Keterampilan Menari Tradisi. *Jurnal Sitakara*, 6(1), 40.

<https://doi.org/10.31851/sitakara.v6i1.5286>

Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380.

Hum. (2021). *POPULASI DAN TEKNIK SAMPEL ( Fenomena Pernikahan dibawah Umur Masyarakat 5 . 0 di Kota / Kabupaten X ) MAKALAH Disusun Untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah : Metodologi Penelitian Hukum Dosen Pengampu : HINDUN UMIYATI PROGRAM PASCASARJANA JURUSAN DIRASAH ISLA. June*, 1–25.

Iskandar, I., Yane, S., & Dewi, U. (2018). Pemanduan Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi Di Sekolah Dasar (Usia 10-12 Tahun). *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 145.

<https://doi.org/10.31571/gervasi.v2i2.972>

Hadi Lasmana, 2023

**ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- Ismadruga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter Sko Smp. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4966>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Kresnapati, P. (2019). Pengaruh Pola Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Pjkr Upgris. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.15294/jsce.v3i1.31883>
- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, K., & Dwiyaniti, D. (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 56–64. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39001>
- Mahmoud, A. (2017). The Issue of Coincident Weight Gaining and Fat-Loss through Exercise and Diet Planning. *Sports Nutrition and Therapy*, 02(03), 3–5. <https://doi.org/10.4172/2473-6449.1000125>
- Mengajar, B. D. A. N. (n.d.). *Psikologi*.
- Moshinsky, M. (1959). No Title. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Muqorrobin, F. (2010). Instrumen Penelitian. *Metodelogi Penelitian*, 15–20.
- Natalia, P., Swandi, D. I. W., Si, M., Raditya, A., Sn, S., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2014). Perancangan Buku Cerita Bergambar Tentang Pentingnya Pola Tidur Sehat Untuk Anak Usia 7-11 Tahun. *DKV Adiwarna*, 1(4), 9.
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Hadi Lasmana, 2023  
**ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR**  
 Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186–200.  
<https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1), 33–47. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i1.2616>
- Novikasari, I. (2017). Uji Validitas Instrumen. *Seminar Nasional Riset Inovatif 2017*, 1(1), 530–535.
- Nuryana, A., Pawito, P., & Utari, P. (2019). Pengantar Metode Penelitian Kepada Suatu Pengertian Yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi. *Ensains Journal*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.31848/ensains.v2i1.148>
- Pambudi, N., & Hidayah, T. (2014). Pengaruh Latihan Pola Straight-Set Dan Drop-Set Terhadap Hipertropi Dan Kekuatan Otot Bisep Pada Member Fik Fitness Center Unnes Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 6–10.
- Pramdhan, K., Ahmad Tarmizi, T., Yunisal, P., & Pasundan, S. (2020). Tingkat pemahaman taktik dan strategi pemain sepakbola The level of understanding of football players' tactics and strategies. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 97–108.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Prof. Dr. Suryana, Ms. (2012). Metodologi Penelitian : Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1–243. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

- Pujihastuti. (2010). Isti Pujihastuti Abstract. *Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian*, 2(1), 43–56.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Rezky, A. (n.d.). *4,54 Sedangkan T*.
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rusdin, Andriani, M., Yanti, S., & Shandi, S. A. (2022). *Peran Mata Pelajaran Olahraga terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Tentang Kebersihan Diri di Desa Belo Kabupaten Bima*. 12(1), 5–10.
- Saputra, D. I. M. (2018). Pengaruh Pola Latihan Lari Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sd Negeri 170/Viii Purwoharjo Kabupaten .... *Jurnal Muara Pendidikan*, 3(1).
- Simamora, L., & Simamora, H. J. (2022). Upaya Guru Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Pendidikan Bahasa Indonesia Dan Sastra (Pendidstra)*, 1(1), 92–102. <https://doi.org/10.54367/pendistra.v4i2.1617>
- Studi, P., Sejarah, P., Sosial, F. I., & Jakarta, U. N. (2022). *Dinamika Prestasi Atlet PABBSI Kota Bogor*.
- SUDARSONO, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.
- Sumayyah. (2020). *Integrasi Al-Qur ' an dan Sains untuk Mengatur Pola Hidup Sehat*. x(1940), 1–14.
- Surbakti, S. (2010). Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang. *Jurnal*
- Hadi Lasmana, 2023  
**ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR**  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

*Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 108–122.

Suwarna, A. H., Pendidikan, W., Fik, R., Abstrak, U. N. Y., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., & Yogyakarta, R. (2013). *Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih*. 85–96.

Syampurma, H. (2013). Pengaruh Latihan Back Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Kota Padang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Utami, D. R. (2013). РАЗВИТИЕ РЕЛЬЕФА ПЕРЕХОДНЫХ ЗОН ГОРНЫХ СТРАН В КАЙНОЗОЕ No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.