

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. Putu Gede, and Ngurah Adi Santika. 2015. "Mata Kuliah Praktek Lapangan." 1:1–62.
- Akmal, Julmi, Sanusi Hasibuan, and Agung Sunarno. 2022. "EFFECT OF EYE AND FEET COORDINATION , STRENGHT , SPEED ON PASSING ACCURACY IN SSB KABAN JAHE." 5(1):37–42.
- Ali, et al. 2022. "Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat." *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram* 9(2):75. doi: 10.33394/gjpok.v9i2.6580.
- ALLEN, et al. 2013. "Upper Body Muscular Activation during Variations of Push-Ups in Healthy Men." *International Journal of Exercise Science* 6(4):278–88.
- Atkinson, James. 2021. "Resistance Band Training: A Resistance Bands Book For Exercise At Home Or On The Go."
- Bete, D. T. 2020. "Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPK Nurobo." *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 3(2):95–99.
- Cahyono, et al. 2018. "Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, Dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, Dan Daya Tahan Otot Lengan." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4(1):54. doi: 10.29407/js_unpgri.v4i1.12004.
- Dirgantoro, Edwin Wahyu. 2005. "Correlation of Muscle Strength on Sleeve and Long Sleeve." 133–43.
- Gable, D. 2010. *Sukses Melatih Gulat*. Sleman: PT Intan Sejati Klaten.
- Hasibuan, S, et al. 2019. "Manajemen Pembinaan Atlet Shorinji Kempo Pengprov Sumatera Utara." *Jurnal Pedagogik Olahraga* 5(1):7–8.
- Juhanis. 2012. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat FIK UNM Makasar." *Jurnal Ilara* 2(1):65–68.

- Juntara, P. E. 2019. "Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 9(2):7–11.
- Langga, et al. 2016. "Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 1(1):90–104.
- Nadapdap, et al. 2021. "Kontribusi Power Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bahu Tahun 2021." *Journal of Physical Education (JouPE)* 2(2):46–49.
- Nesra Barus, Jan Bobby. 2020. "Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo." *Kinestetik* 4(1):108–16. doi: 10.33369/jk.v4i1.10649.
- Nilhakim, Nilhakim. 2022. "Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi." *Cerdas Sifa Pendidikan* 11(2):97–108. doi: 10.22437/csp.v11i2.19658.
- Pinem Swandika, et al. 2024. "Effect of Plyometrics and Resistance Band Training towards the Leg Muscle Power Seen From the Leg Muscle Endurance of Wrestling Athletes." *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis* 07(07):3421–25. doi: 10.47191/ijmra/v7-i07-44.
- Ratno, et al. 2022. "Pengaruh Latihan Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tungkai Atas Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet 10 -15 Tahun Aquatic Swimming Club Medan." *Ilmu Keolahragaan* 21(2):219–24.
- Rohmah, Miftah 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.
- Santika, I. G. N. .. 2017. "No TitlePENGUKURAN KOMPONEN BIOMOTORIK MAHASISWA PUTRA SEMESTER V KELAS A FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN." *Occupational Medicine* 1:85–92.
- Sembiring, Ibrahim. 2019. "Pengaruh Game Sirkuit Terhadap Kebugaran Fisik Pada." *Jambura Journal of Sports Coaching* 1(2):63–72.

Sembiring, Juvianti. 2022. “Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan 2021.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 21(1):65–73.

Widiastuti. 2022. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. I. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Wiriawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.
Wrestling, United World. 2020. “International Greco-Roman Wrestling Women ’s Wrestling.” *United World Wrestling* (10):44.

