

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan*, Medan: Unimed Press.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Harsuki. (2003). *Pembinaan Peningkatan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Jakarta.
- <http://www.latihan-dumbell-curl.com>
- <http://www.latihan-pull-up.com>
- Nasrudin, Riopasti dan Arizal,M. (1997). *Panduan Divisi Rock Climbing*. Alpiniste Satya Prasaja.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto, dkk.. (1997). *Buku Pedoman Olahraga Panjat Tebing*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani Dan rekreasi Jakarta.
- Sukandar, Dadang. (2004). *Panduan Praktis Panjat Tebing*. Jakarta: Penerbit Andi.
- Syaifuddin. (2006). *Anatomi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Wijaya, Hendri dkk. (2010). *Peraturan kompetisi Panjat Tebing 2010*. Jakarta: FPTI Indonesia.
- Zulfahri dan Novitas Sari Harahap . (2012). *Anatomi*. Medan, Bahan Ajar.