

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: 2010.

Agung Sunarno dan R. Syahifullah D. Sihombing .(2011) *Metode Penelitian Keolahragaan*.

Bompa, Tudor O. (1983). *Terjemahan Buku Theory And methedeology Of Training*. Kendal/ Hunt Publishing Company, Dudugue, Iowa, 1983.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Tomba Kusuma. Bandung.

[http://www. Body Building. Com](http://www.BodyBuilding.Com)

[https://www.google.co.id/search?q = gambar+sit+and+reach&source](https://www.google.co.id/search?q=gambar+sit+and+reach&source).

Imran Akhmad. (2013). *Dasar – dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan, FIK UNIMED.

<m.wikihow.com/Do-a-Push-Up>

Mark Mysnyk, Dkk. (1994). **Gerakan dan Serangan Gulat Peraih Kemenangan**.

Nurhasan (2001). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Universitas Terbuka.

Radcliffe and Farentinos. (1997). *Explosive Power Training*. Human Kinetics Publishers, Inc

Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sudjana. (2005). *Statistik*. Tarsito. Bandung.

Zulfachri. (2007). *Anatomi Manusia*. Medan, FIK UNIMED