

DAFTAR PUSTAKA

- American Sport Education Program*. (2010). United States Of America: Human Kinetics.
- Agus, V. S. (2019). Pengaruh Latihan Squat Barbell Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Gulat Kab.Dairi. *Jurnal Stamina*, 167-168.
- Arif. (2003). *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud.
- Asmi, H. C. (2019). Hubungan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Banting Kayang Atlet Gulat Pplp Sumatera Barat. *Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang*, 27-30.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa, Edisi No 01 Mei Agustus 2012*, 2.
- Chandra, B. (2020). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Pinggang. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1*, 98.
- Erawan, B. (2010). Latihan Teknik Mengangkat Beban Maniken Dan Beban Orang Kaitannya Dengan Teknik Kayang Dan Fleksibilitas Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 45.
- Gall, B. A. (2011). *Metode Pendidikan, Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Hakim, Y. I. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Gulat Teknik Bantingan Lengan Tahun 2017. *Jurnal Generasi Kampus Volume 10 Nomor 2*, 183.
- Hanafi. (2017). Konsep Penelitian R&D Dalam Bidang Pendidikan. *Konsep Penelitian R&D*, 130-131.
- Hanief, Y. N. (2017). Pengaruh Continus Running Dan Lari Interval Training Terhadap Daya Tahan Atlet Beladiri Shorinji Kempo Di. *Jurnal Kejaora*, 70.
- I Made Tegeh, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Indrayana, B. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Punggung Dan Kelentukan Terhadap Hasil Banting Kayang Samping Clen Bawah Pada Atlet Pplp Provinsi Jambi . *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol 2 Januari 2018*, 1.
- Kurnia, N. (2014). Kontribusi Powertungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Satu Kaki Pada Cabang Olahraga Gulat. *Universitas Pendidikan Indonesia* , 14-15.
- Langga, Z. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 92.

- Martiani. (2018). Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 113.
- Nurudin, M. (2015). Pengaruh Latihan Rope-Skipping Dan Box Jumps Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Ssb. *Journal Of Sport Sciences*, 54-55.
- Okilanda, S. A. (2020). Pengaruh Latihan Kelentukan Statis Terhadap Senam Lantai Forward Roll Pada Atlet Usia Dini Exstudio Body Shape Center Palembang. *Journal Of S.P.O.R.T, Vol.4,No.1, Mei 2020*, 42.
- Sari, E. N. (2016). Survei Tingkat Kelentukan Dan Kelincahan Atlet Gulat Pplpd Kabupaten Malang Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 83.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Supriyadi, Z. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*, 95.
- Tegeh, I. M. (2014). Metode Penelitian Dan Pengembangan. *Model Hannafin Dan Peck*, 1.
- Uhacham, A. (2018). Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Srandakan Bantul. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, 21-22.
- Wahyudi, M. M. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Gulat Gaya Bebas Dan Grego (Pon Jawa Barat Xix Tahun 2016). *S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 2.
- Welker, B. (2010). *Buku Panduan Drill Gulat*. Sleman : Pt Intan Sejati Klaten.