

DAFTAR PUSTAKA

- Agdila, A. 2013, Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low Impact* dan senam *Body Language* Terhadap Penurunan Berat Badan pada Kelompok Ibu- Ibu Pemula Di Karangasen Tahun 2012, *Jurnal Phederal Penjas*, 1 (1)
- Agusta, H. 2015, *Pola Gerak Dalam Senam 3*, Jakarta : IPA Abong.
- Ali, M. 2012, Penggunaan Media VCD pada Senam Lantai Siswa SLTP di Jambi, *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 2 (1).
- Arikunto, S. 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Asdi Mansatya
- Budi, Didik Rilastiyo, Rohman Hidayat dan Ayu Rizky Febriani. 2019, Penerapan Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Bola Tangan, *Jurnal Olahraga*, 4(2)
- Depdiknas, 2010, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta : Depdiknas
- Fenanlampir, A dan Faruq, M. M. 2015, *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*, ANDI OFFSET, Yogyakarta.
- Hadi, S. (2004). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Hadziq, K. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung : Yrama Widya.
- Kurniawan, S. Tono Sugihartono dan Yarmani, 2017, Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Power Lengan pada Keterampilan STUTZ Senam Lantai, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1).
- Kusuma, Moh. Nanang Himawan dan Julianti. K. 2015, Affecting Factor Of Swimming Exercises Based On Multi-Lateral Method To Increasing Cgnitive Intelligence Of Children, *Proceeding-International Conference of ACPES 2015*.
- Kusuma, Moh. Nanang Himawan, Fuad Noor Heza, Didik Rilastiyo Budi, Topo Suhartoyo dan Panuwun Joko Nurcahyo. 2018, Effect of Alkaline Fluids to Blood pH and Lactic Acid Changes on Sub Maximal Physical Exercise, *IOP Conference Series : Earth and Environmental Science*.
- Kusuma, Moh. Nanang Himawan, Arif Sugiharto, andi Isra Mahyuddin dan Indria Herman. 2016, Pengukuran dan Pemodelan Sistem Kinematika 8 Batang sebagai Parameter Kinematika pada Atlet Rowing, *Proceeding Seminar Nasional Tahunan Teknik Mesin XV (SNTTM XV)*.

- Kusuma, Moh. Nanang Himawan, Didik Rilastiyo Budi, Muhammad Syafei, Nugroho R dan Budiharjo B. 2018, Biomechanical Analysis of Snatch Technique in Conjunction to Kinematic Motion of Olympic Weightlifters, *The 4th International Seminar on Public Health Education (ISPHE 2018)*.
- Kuswanto, C. W. 2016, Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding, *Jurnal Keolahrgaan*, **4 (2) : 145-154**
- Mahendra Agus, 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar, Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta Pusat /; Direktorat Jenderal Olahraga.
- Meiriawati, M .2013, Pengaruh Pelatihan Sit Up Besar Sudut 45,90 dan 1200 Terhadap Kekuatan Otot Perut, *Jurnal Ilmu Keolahrgaan Undiksha*, **1(1)**.
- Melshalindra, 2014, Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Taangan Terhadap Keterampilan Passing Atas Permainan Bola Voli Atlet Putri Klub Artha Bengkulu, *Skripsi*, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu Guna, Bengkulu.
- Milham, 2014, Hubungan Konsentrasi Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Tangan Dengan Ketepatan Memanah, *Jurnal Sport Pedagogy*, **4 (2)**.
- Muhajir, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid I*, Jakarta: Erlangga
- Morni, Wiwik, dan Andika, 2016 , Metode Meningkatkan Keberanian Siswa Melalui Pembelajaran Senam Lantai Roll Belakang, *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, **5 (5)**.
- Nurdini, A. 2006, “Cross-Sectional Vs Longitudinal” : Pilihan Rancangan Waktu Dalam Penelitian Perumahan Permukiman, *Jurnal Dimensi Teknik Arsitektur*, **34 (1) : 52-58**.
- Nuryono dkk, 2010, Penjasorkes untuk SD/MI Kelas IV, Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Rindawan dan Mulyajaya, M. S. 2016, Hubungan kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin pada Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMPN 4 Praya Tengah Tahun 2015/2016, *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, **2(2)**.
- Setiowati, A, 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot, *Jurnal Media Ilmu Keolahrgaan Indonesia*, **4 (1)**.
- Soegiyanto, 2013, Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga, *Jurnal Media Ilmu Keolahrgaan Indonesia*, **3 (1)**.

- Sudarsono, S. 2011, Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan, *Jurnal Ilmiah Spirit*, **11 (3)**.
- Sudaryono, 2018, *Metodologi Penelitian*, Rajagrafindo Persada, Depok.
- Sugiyono, 2018, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung.
- Sulianta, F., & Pratama, M.I. 2017. *Membentuk Tubuh dengan Kedahsyatan Calisthenics Sreetworkout*. Yogyakarta: PT. Leutika Nouvalitera.
- Sulistyo, A. 2015, Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar *Headstand* Siswa Kelas V SD Negeri Kaligondang Bambanglipuro Bantul, *Skripsi*, Pendidikan Olahraga, Yogyakarta.
- Suyati & Margono, A. 2000. Teori dan Praktek Senam I. Surakarta: UNS Press.
- Tuhadi, 2013, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas X SMK PAB Deli Serdang Tahun Ajaran 2012- 2013, *Jurnal Ilmu Keolahrgaan*, **11(1)** : 41-51.
- Widiastuti, 2011, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : Sukabumi Timur Jaya.
- Widowati, A dan Rasyono, 2018, Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Jambi, *Jurnal SEGAR*, **7 (1)**.
- Yazid, S dkk, 2016, Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball, *Jurnal Terapan Ilmu Keolahrgaan*, **1(1)** : 50-54.
- Yuarsa, H. Purnomo, E dan Yunitaningrum, W. 2013, Hubungan Klentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Belajar Sikap Lilin, *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, **2 (2)**.
- Yuliawan, D. 2016, Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, *Jurnal Sportif : Jurnal penelitian pembelajaran*, **2 (1)**.