

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Adriyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Jawa Timur: Pt Balai Pustaka .
- Afrizal. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Performa Olahraga*, 10-11.
- Aka, B. A. (2009). *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Grasindo.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'brien. *Jurnal Keolahragaan*, 211.
- Anshori, H. M., & Sri, I. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 156-167.
- Budiman, Febriano, A., Budiman, A., & Rusman, R. (2019). Hubungan Antara Fleksibilitas Panggul Dengan Keterampilan Kayang Dalam Senam Lantai. *Journal Of Physical And Outdoor Education*, 119.
- Darman , R. A. (2020). *Belajar Dan Prmbrlajaran*. Padang: Guepedia.
- Guntur. (2014). Penilaian Berbasis Kinerja (Performance-Based Assessment) Pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 138.
- Harwanto, & Suharti. (2020). *Buku Ajar Senam Dasar*. Surabaya: Cv. Jakad Media Publishing.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gunadarma Ilmu.
- Iswanto, H. (2018). *Bugar dan Sehat*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Junaedi, A., & Wisnu , H. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 834-837.

- Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2019). *Pembelajaran Senam Lantai*. Malang: Wineka Media.
- Lubis, H. Y., & Heri, Z. (2018). Analisis Gerak Round Off Sebagai Rangkaian Gerak Senam Lantai Pada Atlet Putra Persani Medan. *Jurnal Prestasi*, 2.
- Mashuda, I. (2013). Kontribusi Konsentrasi, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Kaki, Kelentukan Punggung Terhadap Pukulan Ke Arah Outfield Olahraga Softball. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4.
- Milham. (2014). Hubungan Konsentrasi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangantangan Dengan Ketepatan Memanah. *Jurnal Sport Pedagogy*, 22.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani 1 Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Timur: Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga: Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi*. Yogyakarta: Deepublish
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 193.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 334-335.
- Pasaribu, A. M. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan Dan Sosia Lindonesia Maju..
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi . *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 125.
- Purnawati , A. (2019). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Cv Budi Utama.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Psts Tabing Padang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 105-106.
- Raharjo, S. (2015, 3, 11). *Cara Uji Korelasi Dengan SPSS*. Diakses 7, 27, 2025, dari konsistensi: <https://www.konsistensi.com/2014/06/cara-uji-korelasi-berganda-dengan-spss.html>

- Rangkuti, A. N. (2015). *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing.
- Ridwan, M., & Andi, S. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 75.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinansiswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13.
- Rusdiana, A., Wiriawan, O., Ronald, H., Hadi, Guntur, Komarudin, et al. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Jakarta: Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Safa'at, M. D., & Hendrawan, K. T. (2018). Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas X Smk Sultan Agung 1 Tebuireng Tahun Pelajaran 2017 / 2018. *Journal Proceeding*, 73.
- Salahuddin, M. (2020). Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Guling Depan Pada Mahasiswa Penjaskesrek Unismuh Luwuk Banggai. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 2.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sma/Ma*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Septiani, D. (2013). *Hubungan Antara Kelentukan Togok Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Kalasan Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 33.
- Suharti. (2016). Perkembangan Gerak : Kelentukan (Flexybility). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 503.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahrag Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar . *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 65.
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang, Universitas Negeri Padang.

- Taufik , R., & Tobing, S. R. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5.
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis* . Jawa Timur: Klik Media .
- Yuliantin, E. (2012). *Bugar Dengan Olahraga*. Jakarta Timur: Pt Balai Pustaka.
- Yuliara, M. I. (2016). *Modul Regresi Linier Berganda*. Universitas Udayana.
- Zulbahri, Astuti, Y., Erianti, Pitnawati, & Damrah. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senamlantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 87.