

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.
- Darman , R. A. (2020). *Belajar Dan Prmbrolajaran*. Padang: Guepedia.
- Guntur. (2014). PENILAIAN BERBASIS KINERJA (PERFORMANCE-BASED ASSESSMENT) PADA PENDIDIKAN JASMANI. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18.
- Harwanto, & Suharti. (2020). *Buku Ajar Senam Dasar*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- 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.
- 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 Indonesia Maju..
- Permana, R. (2016). PENGUASAAN RANGKAIAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) MELALUI DISKUSI DAN SIMULASI. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 125.
- Prasetya, A. B. (2016). Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 115.
- 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.
- Ridwan, M., & Andi, S. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 75.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Perfoma Olahraga*, 75.
- Rismayanthi, C. (2011). OPTIMALISASI PEMBENTUKAN KARAKTER DAN KEDISIPLINANSISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13.
- 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 XI SMP NEGERI 1 KALASAN KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2012/2013*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Susanto, Y. P., Supriyadi, & Olivia Andiana, A. (2018). PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN DINAMIS DAN STATIS TERHADAP GERAK SPLIT DAN TINGGI TENDANGAN PADA SISWA PSHT RANTING PACIRAN. *Jurnal Sport Science* , 2.
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan 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.
- Tim Penyusun TKPN. (2022). *Pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. <https://anyflip.com/fevdc/qyct/>
- Widana, I. W., & Putu, L. M. (2020). *Uji Persyaratan Analisis* . Jawa Timur: KLIK MEDIA .
- Yuarsa, H., Edi , P., & Wiwik , Y. (2013). HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL BELAJAR SIKAP LILIN. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2.
- Yuliantin, E. (2012). *Bugar Dengan Olahraga*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka.
- Zulbahri, Astuti, Y., Erianti, Pitnawati, & Damrah. (2020). PENGEMBANGAN MEDIA BELAJAR PJOK PADA MATERI SENAMLANTAI (ARTISTIK). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 87.