

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, imran, 2013. *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press
- Budi sutrisno (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Chandra (2017). *Pengaruh Fleksibilitas Tubuh Terhadap Keterampilan Senam Lantai Pada Mahasiswa FIO UNJ 2017*. Jakarta, Indonesia
- Giyanto, T. & Sutjana, I. & Boleng, M. 2013. *Pelatihan Peregangan Statis Lebih Meningkatkan Kelentukan Dari Pada Pelatihan Peregangan Dinamis Pada Sma Negeri Kupang Timur*, *Sport and Fitness Journal*, (online), 1,(1-9): 2302-688X
- Gilang, Moh. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Harsono. (2007). *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Hidayat, yusup (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Cv. Bintang WarliArtika
- Kayla B., et.all. (2012). *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF): Its Mechanisms and Effects on Range of Motion and Muscular Function*. *Journal of Human Kinetics* volume 31/2012, Jurnal. Oregon, USA.
- Kisner, C and Colby, L, A. 2007. *Therapeutic Exercise, Foundation and Techniques*. 7 th ed. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Mahendra, Agus. 2003. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Depdiknas. Ditjen Dikdasmen. Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa
- Margono, Agus. 2011. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Muhajir, M. dan Jaja, M. 2011. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Sayuti, Sahara (2003). *Senam Dasar*. Universitas Terbuka. Departemen Pendidikan Nasional.

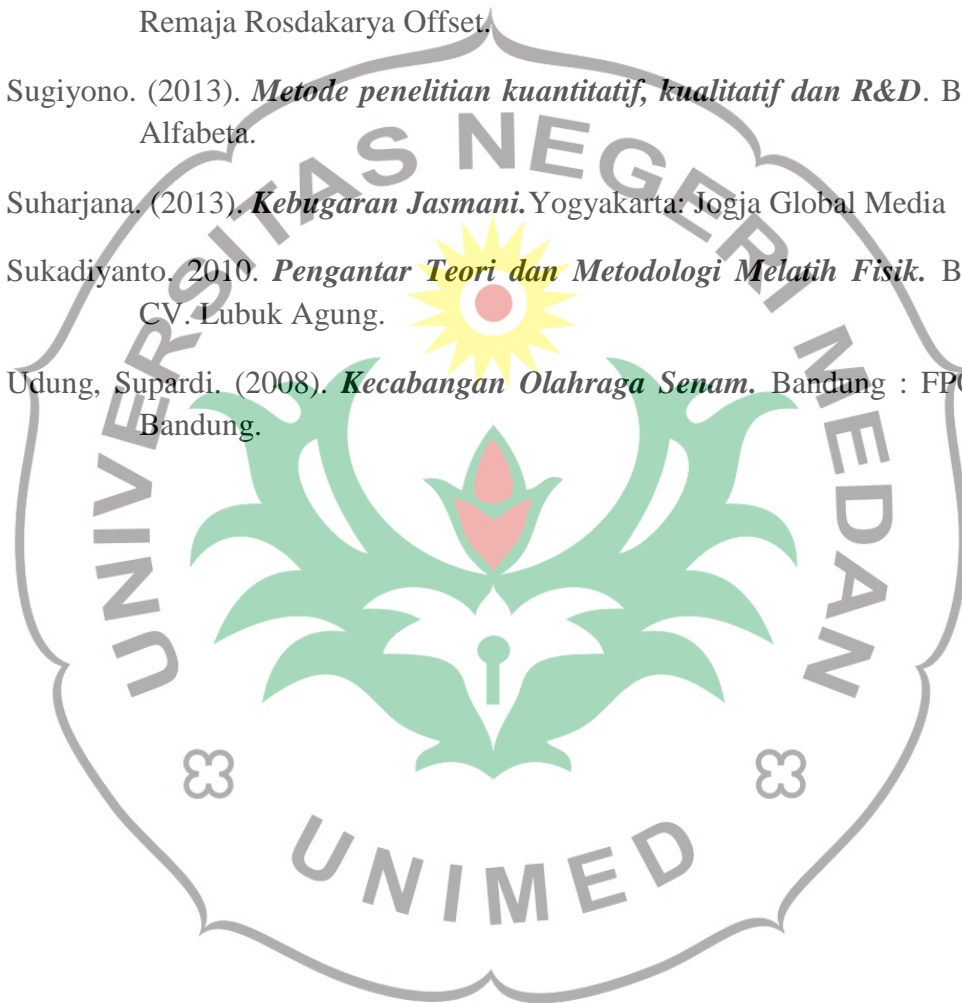
Sudjana, nana. (2009). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media

Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Udung, Supardi. (2008). *Kecabangan Olahraga Senam*. Bandung : FPOK-UPI Bandung.



THE
Character Building
UNIVERSITY