

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. 2013. *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Apriadi, D., Hidayatullah, M. F., & Purnama, S. K. (2018). *Perbedaan Pengaruh penggunaan Alat Bantu Matras Lebih Tinggi dan Matras Gulung Terhadap Peningkatan Keterampilan Handspring*. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4, 1-14.
- Apriadi, D. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Matras Lebih Tinggi Dan Matras Datar Terhadap Kemampuan Meroda Pada Mahasiswa Putra Semester Ii Program Penjaskesrek Jpok FKIP UNS Surakarta Tahun 2012*. Perpustakaan UNS,(1-62)
- Bompa. (1983). *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque,Jowa: Kendal/Hunt Publishing company.Publishing Company.CP
- Bremaeker. 2013. *Plyo-Flex: Plyometrics And Flexibility Training For Explosive Martial Arts Kicks And Performance Sports*.
- Handayani, S. G. (2018). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai*. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 23.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Iswanto, H., & Adi, S. (2018). *Survei Ketersediaan dan Kelayakan Sarana Prasarana Senam Artistik di PERSANI Kota Malang*. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 48-54.
- Kurniawan, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2018). *Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Power Otot Lengan pada Keterampilan Stutz Senam Lantai*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 247-255. Of, F. E. O. F. I., & Padang, S. Hanoman Journal: *Phsycal Education and Sport*.
- Mirwansyah, D. R. (2020). *Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Gerakan Handspring Untuk Atlet Junior Senam Artistik Di Kota Semarang*. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1, 166-173.
- Pasaribu, A.M.N. (2022). *Buku Ajar Senam Dasar*. Solok : Penerbit Insan Cendekia Mandiri.

- Putra, C. G., Hermawan, R., & Wiyono, W. (2016). *Kontribusi Kekuatan Tungkai, Power Lengan, Kekuatan Perut, Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Handspring*. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 4(1).
- Sudijandoko, A. (2016). *Analisis Gerakan Handspring Senam Artistik Dalam Perspektif Gerak Pada Biomekanik Olahraga*. *Jurnal Kesehatan olahraga*, 4(2).
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung.
- Sugarwanto, S., & Okilanda, A. (2020). *Pengaruh Latihan Kelentukan Statis Terhadap Senam Lantai Forward Roll Pada Atlet Usia Dini Exstudio Body Shape Center Palembang*. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 40-46.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada
- Yulianto, R. (2018). *Korelasi Power Otot Lengan, Kelentukan dan Kekuatan Otot Punggung dengan Kemampuan Handspring Senam Artistik*. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 4(2).