

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk–Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang . FIK Universitas Negeri Malang.
- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta. Depdiknas Azhar Arsyad. (2010). Media Pembelajaran. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Akhmad, I. 2013. *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Bompa. (1983). *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company. Publishing Company. CP
- Committee, F. E. (2022). *2022-2024 CODE OF POINTS Men’s Artistic Gymnastics* (Issue July 2022).
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *2017-2020 Code of Points Rhythmic Gymnastics*. United States: FIG.
- Hanief, Yulingga Nanda. 2016. *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta : Depdikbud.
- Hansen, D., & Kennelly, S. (2017). *PLYOMETRIC ANATOMY*. In *Human Kinetics*.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Hidayat, Imam. 1996. *Senam. Diklat*, Bandung, FPOK-IKIP Bandung
- Hidayat, R., & Indika, P. M. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Push-Up Dan Latihan Clapping Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Study Kasus Pada Atlet Pencak Silat Tuah Pandeka Rajo*. *Jurnal Stamina*, 1(1), 311–324.
- Imam Hidayat. (1981). *Senam Dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Iswanto, H., & Adi, S. (2018). *Survei Ketersediaan dan Kelayakan Sarana Prasarana Senam Artistik di PERSANI Kota Malang*. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 48-54.
- Laporte, and Renner. (1938). *The Tumbler’s Manual*: Prentice-Hall,Inc
- Lee, H., & Gusril. (2019). *Pengaruh Latihan Clap Push-up Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Kempo Kota Sawahlunto*. *Jurnal Stamina*, 2(2), 267–277.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Mahfuz. (2016). *Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Standing Jump and Reach Terhadap Kekuatan Dan Power Otot Tungkai*. *Journal of Physical Education*, 83(2), 83–95. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>

- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). *Neuro-muscular and performance adaptations to plyometric training*. Sports Medicine, 40(10), 859-895.
- Muhajir. 2004. *Pembelajaran Senam*. Jakarta : PT Grasindo.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Erlangga, Jakarta.
- Newton, R. U., & Kraemer, W. J. (1994). *Developing explosive muscular power: Implications for a mixed methods training strategy*. Strength & Conditioning Journal, 16(5), 20-31.
- Pruyn, G. A., Watsford, M. L., & Murphy, A. J. (2016). *The relationship between training load and jump performance in elite athletes*. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(8), 2150-2157.
- Rosamond, E. L., & Yeadon, M. R. (2009). *The biomechanical design of a training aid for a backward handspring in gymnastics*. Sports Engineering, 11(4), 187–193. <https://doi.org/10.1007/s12283-009-0023-6>
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Dahara Prize. Semarang
- Sajoto, M. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen
- Sudjana. 1983. *Teknik Analisis Regresi Dan Korelasi Bagi Para Peneliti*. Bandung: Penerbit TARSITO
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung.
- Sugiyono. 2020. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suyati, dkk.(1999). *Buku Materi Pokok Senam*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Syariofeddin, E. W., Warta, D., & Wira, C. (2020). *Pengaruh Latihan Clapping Push Up Dan Decline Push-up Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Tarung Derajat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2020*. Jurnal Pendidikan Mandala, 5(5), 1–5.
- Wahyuni, S., Awal, M., Islam, F., Thahir, M., & Arpandjaman. (2023). *Beda Pengaruh Plyometric Exercise Jump To Box Dan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bola Basket di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*. Media Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar, 15(1), 1–7.
- Werner, Peter H. 2014. *Teaching Childern Gysmnastic*. Unites States : by Peter H. Werner, Lori H. Williams, Tina J.
- Wuryanti Soekarno. (1986). *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Klaten: PT Intan Pariwara.