

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R. M., & Nasrulloh, A. (2016). *Pengaruh Weight Training Dan Body Weight Training*. Medikora, VX(1), 97–107.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2020). *Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018 Khalida*. JPOS (Journal Power Of Sports), 8(1), 274–282.
- Ariana Asri, Suparman, H. (2021). *Kekuatan Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Handstand Atlet Daradaeng Gymnastic Club*. 8(1), 1–7.
- Basic, P. L., & Kurniawan, I. A. (2019). *Pengaruh Latihan Basic ... (Irfan Agus Kurniawan) 1*.
- Bompa, T.O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Committee, F. I. G. E., Gymnastics, A., & Page, P. (2025). *MEN 'S ARTISTIC GYMNASTICS CODE OF POINTS*. April, 1–137.
- Darsi, H. (2018). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan VO2MAX*. 42–51.
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Prinsip latihan Dalam Olahraga*. Wordpress. Com.
- Dixon. (2020). *Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo*. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan, 3 (2), 93–101.
- Fenanlampir, A. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga* (Monica Bendatu (ed.); 1st ed.).
- Gadiga'a, J. Y., Rumondor, D., & Loloang, D. M. (2022). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot. Lengan Terhadap Kemampuan Handstand Dalam Olahraga Senam*. Jurnal Olympus, 3(2), 117–122. <https://doi.org/10.53682/jo.v3i2.5559>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). *Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai*. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Nasrulloh, A. (2015). *Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot*. Medikora, 2.

- <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4652>
Nasrulloh, A. (2022). **Dasar-Dasar Latihan Beban**. February.
- Nasrulloh, A., & Prasetyo, K. D. A. (2021). **Dasar-Dasar Latihan Beban**. Uny Press, August 2018, 1–140.
- Padang, P. F. (2018). *Keywords : Benefits , Risks , and Rules. 1*, 123–13 4.
- Pasha Erik Juntara. (2019). Jurnal Altius: **Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 2 Tahun 2019 LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS METODE CIRCUIT TRAINING DAN PLYOMETRIC** Pasha Erik Juntara Universitas Muhammadiyah Kotabumi Page 6 Pasha Erik Juntara Latihan Kekuatan dengan B. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.
- Pendidikan, S., Olahraga, K., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Wiriawan, O., & Kes, M. (2019). **ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SENAM ARTISTIK KONI SDOARJO TAHUN 2018 DAN TAHUN 2019** Hafish Adji Prasetya Abstrak.
- Putri, D. T., Soenyoto, T., Raharjo, A., Adi, S., & Darmawan, A. (2025). **Pengembangan Roller Math untuk Pesenam Artistik Pemula di Jawa Tengah** *Pendahuluan*. 8(1), 490–499. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.29911>
- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, B., Nuryadi, N., Mutohir, T. C., & Irianto, D. P. (2021). **Gerakan sport for all kunci keberhasilan olahraga Indonesia**. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 78–95. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.7>
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., & Priana, A. (2019). **Memasyarakatkan Olahraga Dan Mengolahragakan Masyarakat Melalui Senam Umum**. *Abdimas Siliwangi*, 03(01), 130–137.
- Sriwahyuniati, C. F. (2020). **Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi**. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 67–71. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i2.29512>
- Sudjana. 2002. **Metoda Statistika**. Bandung: PT. Tarsito.
- Sugiyono. (2022). **Identifikasi Perilaku Bidang Pengembangan Moral Anak Kelompok B Di Tk It Al-Dhaifullah Desa Betung Kecamatan Abab Kabupaten** Alfabeta,Bandung, 27–44.
- Tresnowati, I., & Panggraita, G. N. (2020). **Evaluasi Program Pembinaan Senam Artistik Sekolah Dasar Di Kabupaten Pemalang**. *Jendela Olahraga*, 5(2), 98–103. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6055>

- Tresnowati, I., Putri, M. W., Panggraita, G. N., Nurseptiani, D., & Saputra Wijaya, M. B. (2022). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Hasil Latihan Handstand Roll. Jendela Olahraga*, 7(2), 171–182. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.12161>
- Ummah, M. S. (2019). *Instrumen Penelitian dan Urgensinya Dalam penelitian Kuantitatif. Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Van Kley, E. (2011). *Latihan Weight Training Dengan Metode Circuit Training Terhadap Hyperthropy Otot. The Iowa Review*, 41(3), 55–56.
- Wulandari, S. (2021). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Handstand pada Siswa Ekstrakurikuler Senam Lantai di SMAN 4 Metro. Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10 (1), 45–52.
- Yuliyanto, 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), 17–34.