

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam. pertama.*
- Aji Laksono, B., & Widiyanto. (n.d.). *Pengembangan Model Body Weight Training Untuk Latihan Otot Perut.*
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. Education Journal.2022, 2(2), 1–6.*
- Arief Permana Putra, A. (n.d.). *Hubungan Tinggi Badan, Kelentukan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jarak Sundulan Bola.*
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.*
- B, P., & R, H. (2024). *Pembelajaran Gerak Dasar Senam Artistik (P. Rajawali (ed.); pertama).*
- D, K. (2019). *Pembelajaran senam lantai di sekolah dan pembinaan prestasi (A. Offset (ed.); pertama).*
- Fadilla, Z., Ketut Ngurah Ardiawan, M., Eka Sari Karimuddin Abdullah, M., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif. <http://penerbitzaini.com>*
- Federation, I. G. (2023). *Floor exercise rules and guidelines.*
- FebyElra.(2019). *urveiKemampuanFisikLari50 Meter, Sit-up dan Push UpBagiSiswa Tunagrahita Kota Bengkulu Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi Komputer dan Sains 2019 Aula AMIKI melda.*
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8) (Cetakan ke). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.*
- Gunawan, C. (2019). *Mahir Menguasai SPSS (Mudah Mengelola Data dengan IBM SPS Statistic 25). Deepublish.*
- Irfan Syahroni, M. (2022). *Prosedur Penelitian Kuantitatif. EJurnal Al Musthafa, 2(3), 43–56.*
<https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>

- Kose, B. (2022). Evaluation of physical and physiological profiles of elite aerobic gymnasts. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(3), 612-620.
- Lestari, N. (2019). *Dasar-dasar keterampilan senam lantai untuk pendidikan jasmani*. Pustaka Olahraga Nasional.
- Muluk, D., & Sukardiyanto. (2019). *Dasar-dasar latihan kekuatan dalam olahraga* (Andi (ed.)).
- Munsir. (2021). *Senam lantai: Teori dan praktik* (pertama).
- Sanjaya, A., & Putra, M. (2022). *Teori dan Aplikasi Senam Kebugaran di Era Modern*. Penerbit Ilmu Olahraga Nusantara.
- Sejahtera. Pasaribu, A. (2022). *senam dasar* (pertama). Edukasia.
- Prasetyo, A. (2019). *Pembelajaran senam lantai di sekolah*. Prestasi
- Pustaka. R, T. (2020). Flexibility dan Cedera dalam Olahraga. *Jurnal Keolahragaan, KETIGA*, 23–30.
- Ricky. (2022). *senam lantai* (pertama). Penerbit Olahraga Nusantara.
- Ryzki, A., Eri, B., Ishak, A., & Yogi, S. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Sadheli, H. (2022). *Latihan Kelentukan Tubuh dalam Pendidikan Jasmani* (pertama). CV Sarana Ilmu.
- Sahrin, A., Zaenal Arwih, M., Sariul, & Suhartiwi. (2024). *Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Heading Sepak Bola. JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*
- Sands, W. A., McNeal, J. R., & Stone, M. H. (2020). *Artistic Gymnastics: Applied Science and Practice*. Routledge.
- Sari, D. P. (2020). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Kadar Kolesterol pada Wanita Usia Subur*. *Jurnal Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 112-119.
- Setiawan et al. (2022). *fleksibilitas otor perut dalam gerakan kayang*. pertama. Somin, I. (2023). *Hubungan Power Otot Lengan dan*

Kekuatan Otot Perut Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan Kedalam (Throw-In) pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SMPN 2 Bangkinang Kota.

Setiawan, D., & Rahayu, T. (2022). *Analisis Teknik dan Biomekanika pada Atlet Senam Trampolin Indonesia. Jurnal Keolahragaan, 10(2), 145-155.*

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif* (Cet. 1). Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-29). Bandung: Alfabeta.

Team, U. R. (2025). Hubungan fleksibilitas otot perut dengan kemampuan kayang pada senam lantai. *Olahraga Dan Ilmu Keolahragaan, pertama.*

Tudor, O. B., & Carlo, M. A. (2018). *Strength training principles and applications* (pertama). penerbit karya ilmiah.

Wahyuni. (2019). *Senam lantai: Teknik dasar dan pembelajaran* (pertama). Penerbit Citra Olahraga.

Yuliani, A. (2023). *Latihan Senam Lantai untuk Pengembangan Motorik: Vol. pertama* (O. Andi (ed.); pertama).

Zulkarnaen, A., Mustofa, M. A., & Ramadhan, &. (2024). *Pelatihan fleksibilitas dan kekuatan otot terhadap keterampilan senam lantai siswa. 9, 45–52*