

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, & Yulia. (2024). *Tahapan Belajar Gerak dalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 12(1), 45-56.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S., & Setiawan, B. (2021). *Kinesiologi dan Biomekanika Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S., & Wibowo, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Earth Aksara.
- Budiarto, T., & Lestari, R. (2024). *Analisis Biomotorik dan Teknik Senam Artistik*. Jurnal Kebudayaan Jasmani, 8(2), 112-124.
- Budiarto, T., & Saputra, A. (2023). *Fisiologi Otot dan Peranannya dalam Olahraga Ketangkasan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Firmansyah, A. (2020). *Pengaruh Rasa Takut Cedera Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 5(1), 33-41.
- Firmansyah, A. (2022). *Kekuatan Otot Lengan dan Tumpuan dalam Senam Lantai*. Jakarta: Sport Science Media.
- Firmansyah, A., & Indrawan, C. (2023). *Aplikasi Statistik dan Desain Penelitian Olahraga*. Surabaya: Akademika.
- Fitriani, D., & Santoso, H. (2021). *Kendala Pembelajaran Senam Ketangkasan di Sekolah Menengah*. Jurnal Evaluasi Pendidikan, 9(3), 88-97.
- Fitriani, D., & Sujono. (2021). *Prasyarat Kondisi Fisik dalam Pembelajaran Tiger Sprong*. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(2), 54-63.
- Gunawan, R. (2022). *Pengembangan Komponen Kebugaran Jasmani Siswa*. Bandung: CV. Setia.
- Gunawan, R., & Wibowo, A. (2022). *Biomekanika Ketangkasan Lompat Harimau*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(2), 101-115.
- Handayani, S., & Pratama, R. (2022). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Remaja*. Jakarta: Kencana.
- Handayani, S., & Rahmansyah, F. (2023). *Interaksi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hermansyah, D. (2023). *Evaluasi Kondisi Biomotorik Atlet Olahraga Beregu*. Jurnal Sportivitas, 7(1), 19-28.

- Hermansyah, D., Pratama, R., & Wibowo, A. (2022). *Model Interaksi Guru dan Siswa dalam Pembelajaran Motorik*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 11(2), 77-89.
- Hidayat, A. (2021). *Instrumen Penilaian Unjuk Kerja Senam Lantai*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hidayat, A., & Rahayu, S. (2020). *Sejarah dan Perkembangan Sistem Senam Swedia dan Jerman*. Jurnal Historis Olahraga, 3(1), 12-25.
- Hidayatullah, M., & Kurniawan, E. (2024). *Kontribusi Biomotorik Terhadap Keterampilan Senam Siswa SMA*. Jurnal Riset Olahraga, 6(1), 50-61.
- Irianto, D. P. (2022). *Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Systemic*. Yogyakarta: Pemuda Sport.
- Kusuma, A., & Andriani, D. (2024). *Pemodelan Analisis Kontribusi Kuantitatif Komponen Fisik*. Jurnal Kinesiologi Indonesia, 15(1), 22-34.
- Kusuma, A., Rahmansyah, F., & Wibowo, A. (2024). *Tahapan Pembelajaran Bertahap Lompat Harimau*. Jurnal Pendidikan Senam, 5(1), 14-25.
- Laksana, B. (2020). *Estetika dan Keselamatan Gerak Senam Lantai*. Semarang: Dahara Prize.
- Laksana, B., & Hidayat, A. (2023). *Manajemen Alokasi Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Manajemen Olahraga, 4(2), 65-74.
- Lestari, R., & Nugroho, S. (2024). *Evidence-Based Practice Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas.
- Nugraha, E. (2022). *Pembentukan Muscle Memory dalam Belajar Gerak*. Jurnal Psikomotorik, 8(1), 40-49.
- Nugraha, E., & Setiawan, B. (2021). *Sejarah dan Perkembangan Olahraga Senam dari Masa Renaissance hingga Modern*. Jurnal Olahraga Indonesia, 13(2), 90-102.
- Nugroho, S., Handayani, S., & Pratama, R. (2021). *Pendidikan Jasmani dan Pembentukan Karakter Siswa*. Jurnal Pendidikan Nasional, 18(3), 200-212.
- Permana, I., & Kusuma, A. (2023). *Analisis Hambatan Fleksibilitas dan Daya Dorong Ekstremitas*. Jurnal Terapan Olahraga, 6(2), 80-91.
- Permana, I., & Sugiarto. (2024). *Daya Tahan dan Kekuatan Otot Bahu pada Senam Artistik*. Jurnal Fisiologi Keolahragaan, 9(1), 33-42.

- Prasetyo, B., & Yulia, M. (2022). *Profil Fisik Siswa Menengah di Daerah*. Jurnal Penelitian Daerah, 7(3), 140-151.
- Prasetyo, H. (2022). *Pengaruh Latihan Kelentukan dan Kekuatan terhadap Keterampilan Senam Artistik pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. Skripsi/Jurnal Penelitian Jasmani, 8(2), 75-86.
- Pratama, R. (2023). *Teknik Dasar dan Mekanika Gerak Tiger Sprong*. Surabaya: Utama Press.
- Pratama, R., Sujono, & Fitriani, D. (2021). *Fondasi Gerak Kompleks Siswa Sekolah Menengah*. Jurnal Gerak Dasar, 3(2), 70-81.
- Pratama, R., Sujono, & Handayani, S. (2023). *Pembentukan Kebugaran dan Kemampuan Motorik Melalui Senam*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 10(1), 15-28.
- Pratama, R., Sujono, & Utomo, B. (2024). *Pola Gerak Otomatis dan Adaptasi Latihan*. Jurnal Prestasi Motorik, 12(1), 5-16.
- Putri, A. (2021). *Karakteristik dan Nilai Estetika Senam Artistik*. Jurnal Seni dan Olahraga, 2(1), 10-18.
- Rahman, A. (2020). *Teori Belajar dan Perilaku Gerak*. Bandung: Alfabeta.
- Rahmansyah, F., & Hidayat, A. (2023). *Kapasitas Biomotorik dan Produktivitas Akademis Remaja*. Jurnal Kesejahteraan Remaja, 5(2), 101-112.
- Rahmat, H. (2020). *Statistik Penelitian dan Analisis Kontribusi*. Jakarta: Earth Aksara.
- Ramadhan, F., & Susanto, T. (2020). *Koordinasi Gerak dan Fleksibilitas Tubuh*. Jurnal Olahraga Prestasi, 16(2), 88-99.
- Ramadhan, F., Susanto, T., & Budiarto, T. (2024). *Ruang Gerak Sendi Vertebral dan Elastisitas Otot Dorsal*. Jurnal Biomekanika Indonesia, 11(1), 15-27.
- Santoso, H., & Kurniawan, E. (2022). *Klasifikasi dan Kategorisasi Latihan Senam Modern*. Jurnal Olahraga Pendidikan, 9(1), 30-41.
- Saputra, A. (2020). *Kelentukan Tubuh dan Fleksibilitas Persendian*. Bandung: Fokus Media.
- Saputra, A. (2023). *Evidence-Based Practice dalam Kurikulum Penjas*. Jurnal Pendidikan Terapan, 4(1), 22-31.
- Saputra, A., & Lestari, R. (2022). *Analisis Korelasional Komponen Fisik dan Keterampilan Senam*. Jurnal Ilmiah Penjas, 7(2), 105-116.
- Sari, D. P. (2022). *Prinsip Latihan Senam Terstruktur*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Setiawan, B. (2022). *Aplikasi Latihan Kelentukan Persendian Dorsal*. Jurnal Olahraga Kesehatan, 8(1), 50-59.

- Setiawan, B. (2023). *Komponen Kondisi Fisik Olahragawan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiarto. (2021). *Fleksibilitas Aksial dan Mekanisme Proteksi Cedera*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 9(3), 110-121.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujono, & Rahayu, S. (2022). *Pengembangan Fungsi Organ dan Efisiensi Biomotorik Siswa*. Jurnal Edukasi Jasmani, 6(1), 44-55.
- Sujono. (2020). *Prasyarat Komponen Fisik Dasar dalam Ketangkasan Olahraga*. Jakarta: Sport Science Publisher.
- Suryana, Y., & Rahmat, H. (2021). *Evaluasi Faktor Mental dan Kondisi Fisik Siswa SMA*. Jurnal Psikologi Olahraga, 4(2), 60-71.
- Sutrisno. (2020). *Pengaruh Latihan Kelentukan Togok terhadap Hasil Belajar Senam Lantai pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 5(2), 115-124.
- Sutrisno. (2021). *Prosedur Penelitian Ilmiah dan Interpretasi Data*. Jakarta: Kencana.
- Utomo, B. (2022). *Studi Kasus Kesulitan Gerak Senam Lantai Siswa SMA*. Jurnal Riset Penjas, 5(1), 12-23.
- Utomo, B., & Wibowo, A. (2023). *Ragam Cabang Senam Modern dan Kebugaran*. Jurnal Kebugaran Indonesia, 2(2), 80-91.
- Utomo, B., Wibowo, A., & Setiawan, B. (2023). *Bentuk-Bentuk Latihan Kelentukan Togok*. Jurnal Praktik Olahraga, 7(1), 35-46.
- Wahyudi, T. (2021). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Lompat Harimau pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Keolahragaan, 9(1), 45-55.
- Wibowo, A., & Kusuma, A. (2023). *Penguatan Otot dan Penguasaan Teknik Gerak*. Jurnal Prestasi Olahraga, 8(2), 99-108.
- Wibowo, A., Sujono, & Suryana, Y. (2023). *Preskripsi Latihan Jasmani Berbasis Biomekanika*. Jurnal Olahraga Prestasi, 12(2), 140-152.
- Wicaksono, B., & Lestari, R. (2022). *Evaluasi Biomotorik Olahraga Beregu*. Jurnal Riset Keolahragaan, 4(1), 25-36.
- Widiastuti. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wijaya, M. (2020). *Landasan Teori dan Anggapan Dasar Penelitian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.