

DAFTAR PUSTAKA

- Ahwadi, L. T., & Kusmaedi, N. (2016). Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Tangkapan Bola Lambung Infield,Outfield Pada Cabang Olahraga Softball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 37. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2675>
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207–215.
- Aprihadi, 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 Pembelajaran Olahraga*, 4(1), 1–14. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.11845
- Aspin, S., Haetami, M., & Supriatna, E. (2019). Model Cooperative Learning Tipe Jigsaw Terhadap Pembelajaran Kemampuan Handspring Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(9).
- Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi*. (2016).
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Batista, A., Garganta, R., & Ávila-Carvalho, L. (2019). Flexibility and Functional Asymmetry in Rhythmic Gymnastics. *Athens Journal of Sports*, 6(2), 77–94.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes* (Revised ed.). Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Universitas Negeri Malang (UM press).
- Dass, A., Sarkar, L. N., & Goswami, S. (2018). Alterations of Flexibility in Children After A 6-Weeks Gymnastic Activities Program. *Journal of Physical Education Research*, 5(2), 1–8.
- Egi Aldi Reza, Muhammad Mury Syafei, I. Z. A. (2021). Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjо.v4i2.1832>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Pustaka Setia.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational Research* (A. E. Burvikovs (Ed.); 8th ed.). Pearson Education.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-ruzz Media.
- Gumilar, R. (2019). Pengaruh Gaya Mengajar Ditinjau Dari Percaya Diri Terhadap

- Hasil Belajar Handspring Senam Lantai. *Journal of S.P.O.R.T.*, 3(1), 37–50.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.
- Handayani, S. G. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.5614/10.5614/jskk.2018.3.1.6>
- Imanudin, I. (2014). *Bahan Ajar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indoensia.
- Jamilah, G., & Nugraheni, W. (2017). Hubungan antara Fleksibilitas Otot Perut dengan Keterampilan Gerak Dasar Kayang dalam Senam Artistik. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2).
- Jaya, I. (2010). *Statistik Penelitian untuk Pendidikan* (1st ed.). Citapustaka Media Perintis.
- Jemni, M. (2018). *The Science of Gymnastics - Advance Concepts* (2nd ed.). Routledge.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2014). *Therapeutic Exercise* (6th ed.). F.A. Davis Company.
- López-Bedoya, J., Vernetta, M., Robles, A., & Ariza, L. (2017). Effect of Three Types of Flexibility Training on Active and Passive Hip Range of Motion. *Sports Med Phys Fitness*, 53(3), 304–311.
- Marković, K. Ž., & Omrčen, D. (2009). The Analysis of The Influence of Teaching Methods on The Acquisition of The Landing Phase in Forward Handspring. *Science of Gymnastics Journal*, 1(1), 21–30.
- Maya Sari Br Sembiring, H. M., Tangkudung, J., Yusmawati, Y., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Bantingan Lengan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 6–12. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5035>
- Mulyono, A., Haetami, M., & Triansyah, A. (2019). Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Penjas Setelah Mengikuti Perkuliahan Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3), 1–12. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/32429>
- Nala, N. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Noor, J. (2011). *Metode penelitian* (1st ed.). Prenada Media.
- Ortiz, K. (2013). *Tumbling Basic*. Human Kinetics.
- Perry, M. (2005). *Confidence Booster: Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Gelora Aksara Pratama.
- Putra, C. G. (2015). *Kontribusi Kekuatan Tungkai, Power Lengan, Kekuatan Perut, Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Handspring Pada Mahasiswa Penjaskes Angkatan 2013 Fkip Universitas Lampung*. Universitas Lampung.
- Sari, Y. K. (2015). Perbandingan Pengaruh Penggunaan Bantuan Peti Lompat Dan

Orang Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Headspring Dan Handspring Dalam Latihan Senam Artistik Ditinjau Dari Fleksibilitas Togok. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 15(3).

Schwartz, H. E. (2017). *Floor exercise: Tips, Rules, and Legendary Stars* (G. Chester (Ed.)). Capstone Press. <https://doi.org/9781496656940>

Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk penelitian* (E. Mulyatiningsih (Ed.); 13th ed.). Alfabeta.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.

Wardana, B. K. (2016). Analisis Gerakan Handspring Senam Artistik Dalam Perspektif Gerak Pada Biomekanik Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(1).

Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (3rd ed.). Rajawali Pers.

Yudho, F. H. P. (2017). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Keterampilan Rangkaian Gerak Senam Dasar Pada Mahasiswa Pjkr Fkip Universitas Suryakancana. *Jurnal Kependidikan*. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=1643452010919377229&2&btnI=1&hl=en>

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. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/695>