

DAFTAR PUSTAKA

- AAHPERD. 1999. *Physical Education For Lifelong Fitness*. USA : Library Of Congress Catalog in Publication Data.
- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. 1997. *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah. KONI-Jabar.
- Bloomfield, Ackland, Elliot. 1994. *Applied Anatomy And Biomechanics in Sport*. Australia : Blackwell Scientific Publications.
- Bompa, Tundor. 1994. *Theory and Metodology of Training*. Iowa : Kendall Hunt Publishing Company.
- Depdiknas. 2004. Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Pedoman Khusus Pengembangan silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas. Direktorat jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Dwijowonoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Pate, Russel, R, Mc Clenaghan, Bruce, dan Rotella, Robert, Terjemahan). Ikip Semarang
- Gaellahue, David. 1987. *Development Physical Education For Today's Elementary School Children*. USA : Macmillan Publishing Company.
- Giriwijiyono, Y.S. Santosa. 1992. *Ilmu Faal Olahraga*. Fpok – Upi Bandung.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Harsono. 1998. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga. Koni Pusat.
- Iskandar, Primana, Tilarso, Moeloek. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Kantor Menpora.
- Kosasih, Engkos. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademik Presindo.

- Moeloek, Dangsina. 1998. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nurhasan dan Hasanudin, Cholil. 1994. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan. 1999. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Rushall, Brent, dan pyke, Frank. 1990. *Training For Sport And Fitness*. Macmillan Company of Australia Pty. Ltd.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyanto. 1993. *Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes.
- Sugiyono. 1993. *Metode Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Surakhmand, Winarno. 1980. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Jakarta : Tarsito.
- Surakhmand, Winarno 1990. *Pengantar Metodologi Ilmiah*. Jakarta : Galamedia Pustaka Utama.
- <http://id. Wikipedia.org.wiki/fleksibilitas>
- <http://id. Wikipedia.org.wiki/senam lantai>