

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, N. 2014. *Hubungan Aktivitas Olahraga Renang Klub Arwana Terhadap Kebugaran Jasmani, Prestasi renang Dan Prestasi Akademik*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aiken, Lewis R. 2012. *Human Development in Adulthood Books*.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arovah N.I. 2018. *Prinsip Dasar Program Olahraga Kesehatan*. Yogyakarta: Dokter Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Aras D, Arsyad A, Hasbiah N. 2017. *The Correlation between Flexibility and Strength of Arm Muscle with Swimming Speed*. Program studi Fisioterapi, Universitas Hasanudin, Makasar.
- Batubara, J.R.L. 2010. *Adolescent Devolepment (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Sari Pediatri Volume 12 Nomer 1.
- Fajriati I.S. Muhammad W,dkk. 2018. *Perbedaan Fleksibilitas Truncus Atlet Renang (Perenang Gaya Bebas, Renang Gaya Dolphin, Renang Gaya Dada), Bola Voli dan taekwondo (study padaatlet di klubkota Semarang Jawa Tengah)*. Semarang: JKD, Vol. 7, No.2: 1201 – 1210.
- F. Seidi, dkk, 2009. *The Iranian Flexible Ruler Realibility and Validity in Lumbar Lordosisi Measurement*. World Journal of Sport Sciences.
- Giriwijoyo, S dan Sidik, Z.D. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husdarta, J.S dan Kusmaedi, N. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Imron Moch. 2011. *Statistika Kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto.

- Kisner, C. dan Colby, LA. 2012. *Therapeutic Exercise Foundations and Techniques Fifth edition*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Kurniawan, E.Y, Tati, A.K, dkk. *Pengaruh Latihan Flexi danextensi Lumbal Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pada Dewasa Muda*. Semarang: JKD, Vol 8, No.1: 161 – 170.
- Littlewood C, May Stephen, 2007. *Measurement of range of movement in the lumbar spine, what methods are valid? A systematic review*. Faculty of healthand wellbeing, Sheffield Hallam University.
- Malik K, dkk. 2016. *Normative Values of Modified Schoober Test in Measuring Lumbar Flexion and Extention: A cross sectional Study*. International Journal of Health Sciences and Research.
- Manonaj, et al. 2012. *Relationship between High and Arm Span in Women og Different Age Groups*. Journal Obstet Gynaecol Res.
- McLeod, I. 2010. *Swimming anatomy*. America: Human kinetic.
- Putra I. GBU dan I Made. M. 2016. *Fleksibilitas Anak Sekolah Dasar di Kota Denpasar Usia 9 – 13 Tahun Yang Bermain Wushu Lebih Baik Dari Pada Bukan Pemain Wushu*. Denpasar : E- Jurnal Medika, Vol. 5 No. 10.
- Pratiwi, et al. 2014. *Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Lumbal pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommense*. Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen
- Usman R.A. 2016. *Perbandingan Fleksibilitas Punggung Bawah Dengan Metode Sit and Reach Pada Siswa Obesitas dan Non Obesitas*. Makasar: Universitas Hasanuddin.
- Ramadyani M. 2016. *Pengaruh Renang Gaya Bebas Terhadap Kebugaran Remaja Usia 12–15 Tahun*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ruskin. 2014. *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Perenang Pemula*. Gorontalo: Universitas Negri Goronalo.

- Rochebrochard, E de La. 2012. *Age Puberty og Girl and Boys in France. Measurements from a Survey on Adolescent Sexuality*. Population: An English Selection.
- Saputra.Y.M. 2010.Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sartono. 2015. *Hubungan power otot lengan, power otot tungkai dan panjang tungkai dengan prestasi renang gaya bebas*. Kuningan: Jurnal ilmiah EDUCATER Volume 1 Nomer 1.
- Suparwati K.TA. 2017. *Senam Tai Chi Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan Dari Pada Senam Bugar Lansia Pada Lansia di Kota Denpasar*. Denpasar: sport and fitness journal Volume 5, No 1: 62 – 68.
- Suryana, Fitri Y. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan IMT dan Komposisi Lemak Tubuh*. Aceh: Jurnal AcTion.
- Syarifudin. 2010. *Atlas Berwarna Tiga Bahasa Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Selemba Medika.
- Syam. N. 2011. *Analisis Kekuatan Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas Pada Cabang Olahraga Renang Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makasar*. Makasar: UNM.
- Sorensen et al. 2012. *Birth weight and length as Predictors for Adult Heigh*. Am. J. epidemol.
- Tresnawati. T. 2010. Teknik Dasar Berenang. Horizon.
- Wahyuntoro T. 2016. *Pengaruh Latihan Circuit Body Weght Terhadap Vo₂ Max dan Fleksibilitas Siswa Yang Mengikuti Ekstremitas Bola Voli di SMA Negeri 1 Ngaglik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.