

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter*. (2019, January 20). Retrieved April 25, 2023, from *alodokter.com*: <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/kenapa-tangan-dingin-saat-lari>
- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bola basket SMAN 1 Pagelaran. *Sport Science and Education Journal Indonesia*, 1-12.
- Agus, A. &. (2022). The Impact of Jogging on the Improvement of Physical Fitness. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 896-901.
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Aprianto, D. P., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan Indeks Massa ubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 49-57.
- Arovah, N. I. (2012). *Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik dan Penyakit Degeneratif*. Universitas Negeri Yogyakarta: Medikora.
- Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Bandung. (2022, 10 5). *Pengukuran Kebugaran dengan Aplikasi SIPGAR dari Kemenkes RI*. Retrieved 12 28, 2022, from Youtube: https://youtu.be/Sta_1O9_Qy0
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO 2 Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10-17.
- Darajat, S. R., Gani, R. A., & Iqbal, R. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Multimedia Interaktif Sekolah Menengah Atas Kabupaten Indramayu Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15-36.
- Darmawan, A. B., & dkk. (2022). Pengaruh Metode Jogging 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Lemak Pada Pasien Obesitas UPT Puskesmas Tarawang. *Jurnal Ilara*, 1-7.

- Direktorat Kesehatan Usia Produktif & Lanjut Usia. (2020, 9 29). *Tutorial Panduan Penggunaan Aplikasi Sipgar*. Dipetik Desember 7, 2022, dari Youtube: <https://youtu.be/IUHp24HpkeY>
- Djamarah, S. B. (2000). *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firdaus, M., & Kurniawan, W. P. (2019). Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day di Kota Kediri. *Open Journal Systems*, 1-6.
- Fitria, Jafar, M., & Karimuddin. (2015). Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru Anggota Mapolda Aceh Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 209-218.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (1996). *Textbook of Medical Physiology (Alih bahasa Irawati Setiawan, dkk)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hartono, D. (2010). *Pengaruh Olahraga Jogging Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harvianto, Y., & dkk. (2021). Workshop Penyusunan Pedoman Pembelajaran Blended di SMA Swasta Kecamatan Narmada Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*.
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press.
- Indriana, I. I., & Sudijandoko, A. (2022). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Kondisi Fisik Dari Siswa Kelas 5 SD Negeri 2 Bodag Panggul, Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 15-20.
- Irawan, M. A. (2007). *Metabolisme Energi & Olahraga*. Jakarta: Sports Science Brief.
- Jamaluddin, N. (1978). *Pengertian Guru*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kadir, A. (2003). *Pengenalan Sistem Informasi*. Yogyakarta: Andi.
- Kadir, A. (2008). *Belajar Database Menggunakan Mysql*. Yogyakarta: Andi.
- Kemenkes. (2020). *Pandangan Penggunaan Aplikasi Sipgar*. Dipetik Desember 7, 2022, dari <https://sipgar.id/administrator/peserta/login>

- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Retrieved from Infographic-P2PTM: www.p2ptm.kemendes.go.id
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Modul Pelatihan bagi Pelatih Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kominfo, A. (2021, September 15). *Ukur Kebugaran Jasmani Mandiri Melalui Aplikasi SIPGAR*. Dipetik 12 28, 2022, dari dinkominfo.demakkab.go.id/berita/detail/ukur-kebugaran-jasmani-mandiri-melalui-aplikasi-sipgar
- Kurnia, M., & dkk. (2020). Pengaruh Latihan Jogging Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Taekwondo Survivor 5 Club Palembang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9-20.
- Kushartanti, B. (2013). Retrieved April 27, 2023, from State University of Yogyakarta: <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pengabdian/KEBUGARAN+JASMANI+DAN+PRODUKTIVITAS+KERJA.pdf>
- Mahmud, I., & dkk. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal pkm Ilmu Pendidikan*, 56-61.
- Marbun, R. L., Fiana, D. N., Hanriko, R., & Sukohar, A. (2022). Pengaruh Latihan Aerobik Jump Rope dan Jogging Terhadap Kapasitas Fungsional Paru. *Jurnal Majority*, 72-76.
- Muklis, N. A., & Kurniawan, A. W. (2020). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. 566-581.
- Muryono, S. (2001). *Anatomi Fungsional Sistem Lokomosi*. Semarang: Bagian Anatomi FK Universitas Diponegoro.
- Nurhasan, &. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Perss.
- Nurman, M., & Suardi, A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. 71-78.
- Pangkuruan, M., & dkk. (2021). Pengaruh Latihan Jogging Terhadap Vo2Max. *Jambura Health and Sport Journal*, 11-15.

- Prakoso, P. D., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS Dr.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9-13.
- Purnama, H., & Suaahda, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 102-106.
- Purwanto, S. (2012). Perbedaan Pengaruh Antara Jogging dan Jalan Cepat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Jurnal Issa Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 85-90.
- Rahayu, I. T. (2016). Pengaruh Jogging Pagi Hari dan Malam Hari Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa IKOR FIK UNNES. *Tesis*, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahman, A. (2010). *Manfaat Jogging Bagi Kesehatan Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Razali, P. A., Syamsulrizal, A., Putra, S., & Nauval, I. (2022). Analisis Kadar Hemoglobin Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Pendidikan Pertama Tamtama TNI Angkatan Darat Kodam Iskandar Muda. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 66-71.
- Rifki, M., & Welis, W. (2013). *Gizi Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Romlah, & Fruitasari, M. F. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Disminore Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 96-102.
- Safaat H, N. (2012). *Android Pemrograman Aplikasi Mobile Smartphone dan Tablet PC Berbasis Android*. Bandung.
- SAIL, A. S. (2021). *Sekolah SAIL*. Dipetik 12 28, 2022, dari Welcome to SAIL: sekolahsail.sch.id
- Saleh, Y. A., & Nurhayati, F. (2014). Perbandingan Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru Antara Siswa Kkelas XI Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pagi Hari Dengan Siang Hari di SMAN 1 Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 306-312.
- Saputra, M. D., Putra, I. P., & Udiyani, D. C. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Mahasiswa Laki-laki Tim Bbantuan

Medis Baswara Prada Angkatan 2018 dan 2019. *Aesculapis Medical Journal*, 57-62.

Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 132-138.

Siregar, R. S., & dkk. (2021). *Manajemen Sistem Pembelajaran*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Soetjipto. (2009). *Profesi Keguruan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sudargini, Y. (2021). Peran Supervisi Akademik dan Motivasi Kerja Terhadap Peningkatan Kompetensi Guru SMA Negeri di Pati. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 13-21.

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

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

Sukamti, E. R., & M. I. Z. R. B. (2016). Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 31-40.

Susanto, H. (2020). *Profesi Keguruan*. Banjar Masin: Universitas Lambung Mangkurat.

Syaifudin, A. (2015). Pengaruh Interval Training Terhadap Kebugaran Jasmani dan VO2 Max Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Katon Tahun 2014/2015.

Tim Diskominfo. (2022, 10 01). *Informasi Pemerintah Kota Metro*. Retrieved 01 30, 2023, from info metrokota: <https://info.metrokota.go.id>

Utari, A. D., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 7 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1-7.

Wahid, W. M., & MB, A. (2021). Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Penurunan Ketebalan Lemak Subkutan. *UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*, 63-70.

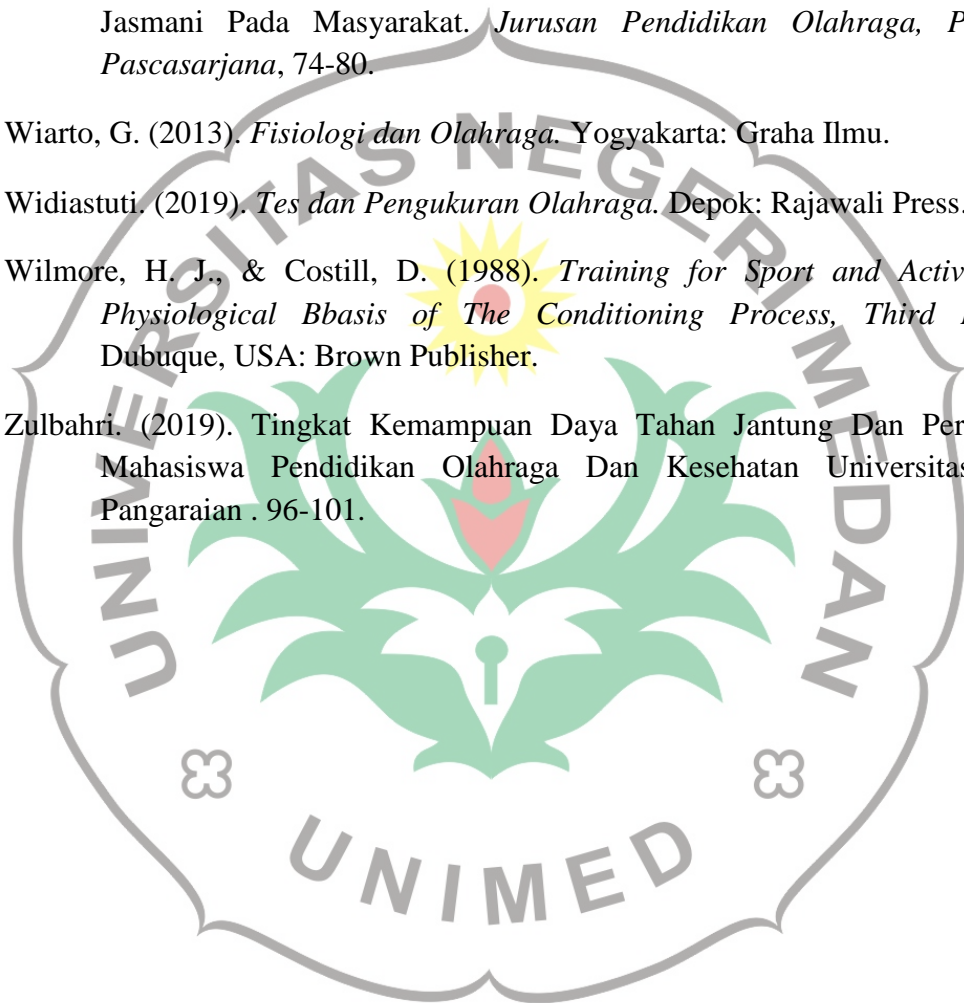
Wajid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana*, 74-80.

Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Press.

Wilmore, H. J., & Costill, D. (1988). *Training for Sport and Activity The Physiological Basis of The Conditioning Process, Third Edition*. Dubuque, USA: Brown Publisher.

Zulbahri. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung Dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian . 96-101.



THE
Character Building
UNIVERSITY