

DAFTAR PUSTAKA

- Alfirdaus, A., & Susanto, H. (2021). Pengaruh Latihan Teknik Terhadap Performa Atlet Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 12(1), 45–52.
- Angosto, S., et.al. (2023). Behavioral Models In *Fitness App Adoption: A Systematic Review*. *International Journal of Sport and Health Science*, 17(2), 87–105.
- Apriyanto, Y. (2020). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surya Pena Gemilang.
- Arjuna, R. (2018). *Pendidikan Jasmani: Teori dan praktik*. Graha Ilmu.
- Aryatama, D. (2021). Pentingnya Latihan Fisik Dalam Pembinaan Atlet Muda. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(3), 213–221.
- Bafirman, & Wahyuni, L. (2019). *Ilmu Kesehatan Jasmani dan Olahraga*. Bumi Aksara.
- Bahauddin, B., & Sulistyarto, R. (2022). Kondisi Fisik dan Pengaruhnya Terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(1), 34–41.
- Damberg, S. (2022). Health Consciousness As A Predictor Of *Fitness App Use: An Empirical Study*. *Journal of Digital Health Behavior*, 6(4), 298–310.
- Desbrow, B. (2021). Exercise And The Athlete's Physiology: A Review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(5), 689–694.
- Dwi Rahayu. (2020). Pengaruh Latihan Aerobik Menggunakan Video Online Terhadap Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Di Perkotaan [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia].
- Faizah, N., dkk. (2024). Gamification And *Fitness App Retention: A Gender-Based Study*. *Jurnal Teknologi dan Kesehatan Digital*, 3(1), 112–125.
- Farrell, C., & Turgeon, D. R. (2023). Normal versus chronic adaptations to aerobic exercise. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Fariz, M., & Dewangga, A. (2020). *Fitness Sebagai Gaya Hidup Sehat*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 76–83.
- Fauzi, A. (2022). Penerapan Media Digital Dalam Program Kebugaran Jasmani Kelompok Pkk: Studi Eksperimen Di Kelurahan X [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta].

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086.
- Hermawan, A., dkk. (2020). Latihan Sistematis Dalam Pengembangan Performa Atlet. *Jurnal Pembinaan Olahraga*, 15(1), 55–67.
- Ikhwani, R., dkk. (2022). Program Latihan Fisik Untuk Peningkatan Kebugaran Atlet. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 11(2), 93–101.
- Irianto, K. (2000). *Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Airlangga University Press.
- Jung, J., & Yamasaki, M. (2016). Flexibility and Range Of Motion. *International Journal of Exercise Science*, 9(1), 1–10.
- Kalalo, E. K. K., Mubarak, A. F., Mulyana, A., Dzakiy, F. M., Miftahudin, I., Pangestu, L. H. S., & Rahaputra, M. I. A. P. (2025). Tinjauan Teoretis Motivasi Olahraga Dengan Aplikasi Home Workout. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, 3(02), 301-307.
- Keliat, D. R., Lubis, S., & Helmi, H. (2019). *Gerak Dasar Motorik*. Prenadamedia Group.
- Kusumawati, K. D. (2016). Pengaruh Latihan Terhadap Kemampuan Fisik. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Larasati, D. (2016). *Pengantar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Rajawali Pers.
- Lima, J. A., Silva, G., & Silva, J. (2019). The Importance Of Flexibility In Injury Prevention In Sports. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(2), 29–35.
- Lubis, J. (2018). *Kebugaran Jasmani: Konsep dan Penerapan*. Alfabeta.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word plc. ISBN 1-905096-18-6.
- Muradi, & Sugiarto. (2022). *Latihan Kebugaran Jasmani*. CV Jejak.
- Ngatman, & Andriyani, D. (2017). *Tes Pengukuran dan Penilaian Kebugaran Jasmani*. Pustaka Widyatama.
- Nilhakim, E. (2022). Pendekatan Sistematis Dalam Latihan Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(4), 201–210.
- Obaideen, K., et.al. (2022). Aspek Utama Dalam Pelatihan Atlet: Fisik, Teknik, Taktik, Mental. *Journal of Coaching Science*, 14(1), 44–58.

- Pamungkas, T., & Mahfud, A. (2020). Hubungan Kondisi Fisik Dengan Kepercayaan Diri Atlet Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 6(3), 151–157.
- Parjito, A., dkk. (2022). Konsep Dasar Pengembangan Aplikasi Berbasis *Mobile*. *Jurnal Teknologi dan Rekayasa Perangkat Lunak*, 7(2), 88–96.
- Petway, A., et.al. (2020). Training Principles In Elite Sports: Progressive Overload And Adaptation. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(9), 2567–2574.
- Poernomo, A. (2022). Pengenalan Aplikasi Dalam Pengembangan Perangkat Lunak. *Jurnal Teknologi Informasi*, 13(1), 12–20.
- Prakoso, Y., & Sugiyanto. (2017). *Metodologi Pelatihan Jasmani*. PT RajaGrafindo Persada.
- Prasetyo, B., & Rochmania, S. (2021). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Deepublish.
- Prasetyo, H., dkk. (2022). Aplikasi Kebugaran Sebagai Alat Perubahan Perilaku. *Jurnal Inovasi Teknologi Kesehatan*, 5(3), 145–156.
- Pratama, D., dkk. (2020). Peran *Fitness* Dalam Pembentukan Tubuh Ideal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(2), 99–108.
- Pratomo, A. A., Pranata, D., & Rahmat, A. (2022). *Kebugaran Jasmani dan Implementasinya Dalam Kehidupan*. Penerbit Cendekia.
- Putra, A., et.al. (2021). Fitur Regulasi Diri Dalam Aplikasi Kebugaran Digital. *Journal of Digital Wellness*, 4(1), 66–75.
- Putra, H., dkk. (2024). Definisi *Fitness* Dalam Konteks Kesehatan dan Produktivitas. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 11(1), 33–40.
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Kehadiran Kelas *Fitness* Melalui Aplikasi Reservasi. *Jurnal Manajemen Kebugaran*, 3(2), 102–109.
- Rambe, A., dkk. (2023). Desain Program Latihan Fisik Berbasis Kemampuan Fungsional. *Jurnal Pelatihan Olahraga Modern*, 9(2), 76–85.
- Ridwan, H. (2020). Peran Kondisi Fisik Dalam Prestasi Atlet. *Jurnal Pembinaan Prestasi*, 7(4), 215–222.
- Rustiawan, I. (2020). *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*. Bumi Aksara.
- Saragih, R., dkk. (2022). *Fitness* Sebagai Sarana Pembentukan Kedisiplinan Olahraga. *Jurnal Gaya Hidup Sehat*, 5(1), 58–67.

- Sari, A. (2021). Efektivitas Program Latihan Fisik Berbasis Aplikasi *Mobile* Terhadap Kebugaran Jasmani Wanita Usia Dewasa [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Shepherd, S., et.al. (2021). Practice And Performance: Linking Drills To Game Outcomes. *Journal of Athletic Training*, 56(6), 511–520.
- Soltani, A., & Morice, A. H. (2020). Practice And Motor Learning In Sports Training. *Journal of Sport Sciences*, 38(7), 689–695.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sumarno, M., & Imawati, R. (2023). Empat Aspek Utama Dalam Pelatihan Atlet. *Jurnal Kepeatihan Indonesia*, 9(1), 23–31.
- Till, K., et.al. (2022). The Role Of Physical Training In Youth Athletic Development. *Journal of Sports Conditioning*, 13(3), 115–127.
- Tjaliek Sugiardo. (1993). *Dasar-dasar pembinaan kondisi fisik*. Jakarta: Depdikbud.
- Varghese, J., et.al. (2022). Developing Mental And Tactical Readiness In Athletes. *International Journal of Coaching Psychology*, 6(1), 39–52.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health Benefits Of Physical Activity. *British Journal of Sports Medicine*, 51(6), 496–503.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines On Physical Activity and Sedentary Behaviour*.