

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134-141.
- Adrian, M. R., Arsil, A., Damrah, D., Sari, D. N., & Zalindro, A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 143-150.
- Aguss, R. M., Nugroho, R. A., Mahfud, I., & Arifai, A. (2023). Pengenalan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di Sma Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan. *J. Eng. Inf. Technol. Community Serv*, 1(4), 244-247.
- Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program latihan kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatan dimasa pandemi SMK Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102-107.
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86.
- Ananda, D. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 86-91.
- Angga Wahyu dan Endang Sri (2018). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII)*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 06 No 02, 351-353.
- Anggono, D. T., & Nurhidayat, N. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Porkes*, 7(1), 172-181.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota ukm futsal universitas teknokrat indonesia. *J. Phys. Educ*, 1(1), 1-9.
- Apriyanto, Krisnanda Dwi. "Profil daya tahan jantung paru, fleksibilitas, kelincahan dan keseimbangan mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY." *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga* 19.1 (2020): 17-23.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Arifin, I., Supriadi, A., & Sembiring, I. (2023). *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Asdar, M. (2019). *Survei tingkat kebugaran jasmani atlet pada club atletik fik unnm* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar). Bandung: Alfabeta Cipta.

- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ditinjau dari keikutsertaan dalam ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89-97.
- Berutu, N. K. (2018). *KEBUGARAN JASMANI* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Budiarti, R., Sukamti, E. R., & Zein, M. I. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal olahraga prestasi*, 12(2), 116313.
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Saintika*, 6(1), 54-62.
- Dewi, N. K. A. T. C., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 1-9.
- Dewi, R., & Faridah, E. (2022). Method and Motivation in Teaching Elementary School Students to Throw and Catch the Ball. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(3), 3507–3516. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i3.1635>
- Dwianti, I. N., Julianti, R. R., & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Media PowerPoint dalam pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4), 675-680.
- Eva Faridah, & Hardiman Umarama. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Negeri 12 Kepulauan Sula. *Jurnal IPTEK Olahraga Dan Rekreasi*, 1(2), 90–102. <https://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipor>
- Faridah, E. (2015). Physical Training Meningkatkan Keterampilan dan Performance Atlet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 21, 6.
- Faridah, E., & Paramitha, S. T. (2022). Model latihan Core Stability exercise di Era digital.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43-52.
- Herlambang, Tubagus. "Aerobic Gymnastics Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Jendela Olahraga* 2.1 (2017): 89-92.
- Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Raswan, M. S. (2022). Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pendidikan jasmani siswa. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 52-59.

- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078-4089.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37-45.
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingkung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 158-164.
- Jurnal, J. M. J., & Syauqy, A. (2017). Hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani mahasiswa prodi kedokteran UNJA. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 5(1).
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46-54.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Sporta Saintika*, 2(1), 207-216.
- Lutfillah, M. A. N., & Wibowo, S. (2021). Tingkat kebugaran jasmani tim futsal putri: literatur review. Ridwan, M. (2020). Small sided games meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3(1), 35-42. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume*, 9(01), 151-159.
- Manalu, N., Ihsan, M., Martua, A., Brahmana, E., Simarmata, A., Hutabarat, L., ... & Sihombing, F. (2025). Pengaruh Asupan Gizi Dan Intensitas Olahraga Terhadap Kebugaran Fisik. *Jurnal Sains Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 301-302.
- Manalu, N., Sihombing, H. J., Rahman, M., & Firmansyah, M. A. (2025). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA PEMAIN BOLA BASKET DI UKM BASKET. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 632-642.
- Mashud, M. (2016). Model sekolah berwawasan kebugaran jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1).
- Muhammad Miftakul Huda. (2015). *Latihan dan Pembinaan Kebugaran Jasmani*.
- Mukhlis, N. A. (2022). Pengembangan media kebugaran jasmani unsur kekuatan berbasis multimedia interaktif. *Sport Science and Health*.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78.

- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1-10.
- Nasution, U., & Ilham, Z. (2021, November). Development Of Application-Based Badminton Learning Model At Faculty Of Sports Science Medan State University. In *6th Annual International Seminar On Transformative Education And Educational Leadership (Aisteel 2021)* (pp. 847-849). Atlantis Press.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7-18.
- Prakoso, D. A., & Sembiring, I. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Melalui Teams Games Tournament (TGT). *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 107-116.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 9-13.
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa smp negeri 29 bengkulu utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-91.
- Putri, M., Manalu, N., Hutabarat, L., Hutapea, G., & Jojo, R. (2024). Pengaruh Program Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja di Sekolah Menengah. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 4(2), 109-113.
- Raswin, R., & Nasution, U. (2025). The Impact of Audio-Visual-Based Learning Media on Freestyle Swimming Ability. *EDUKASIA Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 497-508.
- Rihatno, T., Samodra, Y. T. J., Suryadi, D., & Suganda, M. A. (2024). Implementation of physical fitness learning model through play approach: how does it impact on Islamic school students of Madrasah Tsanawiyah?. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (58), 1087-1096.

- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 1(1), 29-35.
- Rohendi, A., Rustiawan, H., & Maryati, S. (2020). Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 1-8.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Rokhayati, A., Nur, L., Gandana, G., & Elan, E. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57-67.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 126-137.
- Saputra, I., Irfan, M., & Sapriadi, U. (2020). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN CURVING LINE TRAJECTORY DAN ZIG-ZAG LINE TRAJECTORY TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA. *Jurnal Sains Olahraga*, 4(01), 33-41.
- Saputra, Iwan. 2015. Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Bara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol.14 (1). Januari – Juni 2015
- Sari, M. (2020). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sembiring, I. (2019). The Effect of Circuit Games to Physical Fitness On 5th Grade Students of Elementary School in Year 2015. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 63-72.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi Masa Era New Normal Tahun Akademik 2021/2022. *Jurnal Curere*, 6(1), 55-65.