

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. F. I. (2024). *Parenting of Fostered Children in Reducing the Rate of Recidivism in the Blitar Class I Special Children's Development Institution: Pola Asuh Anak Binaan dalam Mengurangi Tingkat Residivis di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. Jurnal Pemasyarakatan dan Keadilan*, 1(1), 21-31.
- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75-82.
- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(1), 31–39.
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- 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 (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Aliman, R., Atiq, A., Haetami, M., Yunitaningrum, W., & Azazi. (2023). Tingkat VO₂Max (Volume Oksigen Maksimal) Atlet Sepak Takraw. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 694–702.
- Ananda, W. (2020). Pelaksanaan Pendidikan Formal bagi Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Medan. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 135–144.
- Anderson, C. (2024). What Is Body Movements? Focus Keeper. <https://focuskeeper.co/glossary/what-is-body-movements>
- Anggraeni, L., & Wirjatmadi, R. B. (2019). Status Hemoglobin, Kebiasaan Merokok dan Daya Tahan Kardiorespirasi (Vo₂ Max) Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 27-34.
- Anggraini, D., & Husain, M. N. (2023). Mewujudkan Kota Layak Anak Berbasis Kebutuhan di Kota Kendari. *Journal Publicuho*, 6(3), 1215-1225.

- Angkoso, I. B. (2021). Pelaksanaan Pelatihan Keterampilan dan Pengembangan Kompetensi Anak Didik Pemasarakatan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(3), 360-371.
- Aprianto, R., Purnawati, A., & Syah, K. (2021). Implementasi Program Pembinaan Anak Didik Pemasarakatan pada Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 4(6), 321-32.
- Ardi, V. D. P., Zukhra, R. M., & Agrina, A. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Remaja di Lapas: Indonesia. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(1), 37-50.
- Ariyanti, N., & Himsyah, U. Z. A. (2021). Pembentukan Karakter Kepemimpinan Profetik Berbasis Trilogi Kepemimpinan Ki Hajar Dewantara melalui Kegiatan Kepramukaan. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 6(1), 27-40.
- Arza, M. K. Y., & Wibowo, P. (2021). Pemenuhan Hak Warga Binaan Pemasarakatan Melalui Pelatihan Narapidana Berdasarkan Bakat di Lapas Kelas IIA Tanjungpinang. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(1), 207-220.
- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109-118.
- Atiq, A., Haetami, M., & Yunitaningrum, W. (2023). Tingkat Vo2 Max (Volume Oksigen Maximal) Atlet Sepak Takraw. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 694-702.
- Attamimi, M. I., Nidomuddin, M., Mushofi, Y., Pamungkas, H., & Yusuf, H. (2024). Analisis Latihan Intensitas dengan Interval terhadap Peningkatan VO2max pada Pemain Sepakbola Bhayangkara FC. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 9(1), 56-60.
- Bausad, A. A., & Musrifin, A. Y. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2max Atlet Futsal Putra UNDIKMA. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(4), 571-576.

- Beeptest Academy. (2025). *What Is VO2max and How Do You Measure It?* Beepst Academy. <https://beepstacademy.com/beep-test-what-is-VO2max/>
- Boihaqi, B., Mahyuddin, R., Muhaemin Mangngassai, I. A., & Andalia, N. (2021). Kardiovaskuler (Vo2 Max) pada Anggota Mapala Marton Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 5(02), 1449–1457.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10–17.
- Dewi, P. K., Akbar, I. B., & Yulianti, A. B. (2014). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Lemak Tubuh pada Kelompok Senam dan Kelompok Tidak Senam. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Kesehatan)*, 2 (3), 6–27.
- Faisal, F., & Simatupang, N. (2021). Kebijakan Nonpenal dalam Rangka Upaya Preventif Anak Sebagai Korban Kekerasan Fisik dan Psikis di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 15(2), 287-304.
- Fauziah, F., Putra, Y., & Muazinah, B. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Kualitas Tidur pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi*, 1(2), 200-222.
- Firjatulloh, A. G., Priyono, D., Siswoyo, J., & Tarigan, H. (2025). Tingkat Kemampuan Vo2Max pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Se-SMA Negeri Kota Metro. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 11(1), 89–98.
- Fitriani, R. (2016). Peranan Penyelenggara Perlindungan Anak dalam Melindungi dan Memenuhi Hak-Hak Anak. *Jurnal Hukum Samudra Keadilan*, 11(2), 250-358.
- Gorda, A. A. A. N. R., Yasa, I. W. S., & Sedana, I. N. (2025). Pengabdian Masyarakat: Edukasi dan Pembinaan Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Karangasem Bali. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(6), 2471-2482.
- Gulo, V. P. S., Lubis, M. A., & Siregar, S. A. (2023). Implementasi Hak Belajar Anak Binaandi Lembaga Pemasayarakatanditinjau Dari Uu No 11 Tahun 2012 Tentang Sistem Peradilan Pidana Anak. *jurnal retentum*, 2(2), 271-283.

- Gultom, M., & Ginting, R. C. T. (2025). Pemenuhan Hak-Hak Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. *Jurnal Profil Hukum*, 3(1), 59–81.
- Gumilang, K. G. A., Vitalistyawati, L. P. A., & Sari, N. L. M. R. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Kardiorespirasi pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Negeri 4 Sibang Gede. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 61–66.
- Hartono, F. V. (2014). Profil Tingkat Kebugaran Anak Usia 5-14 Tahun Kota Administratif Jakarta Timur. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 9(2), 100-105.
- Haryanto, A. D. (2021). Development Of Learning Media For Volleyball Vocational Middle School Students. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 3(1). 23-32.
- Hasan, Z. I., Isnanto, J., & Ikhsan, H. (2025). Survey tingkat VO2max siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Gorontalo. *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 2(1), 111–121.
- Herawati, J. N., Nazhira, F., Agustiawan, & Sirada, A. (2023). Gambaran Tingkat Volume Oxygen Maximal (VO2Max) dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat FIKES UPNVJ. *JarFisMU: Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 2(2), 21-30
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135-142.
- Hutasoit, R. P., Siregar, S., Sihombing, J., & Damanik, S. G. (2024). Upaya Untuk Meningkatkan Tes Kebugaran Jasmani SD Umami Aida Islam Terpadu dalam Pendidikan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 9-13.
- Ilham, A. (2021). Pengembangan Model Instrumen Tes Kapasitas Aerobik Atlet Putra Cabang Olahraga Renang. *Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*. 1 (1), 26-36.
- Indonesia. (1945). Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945
- Indonesia. (1995). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasarakatan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1995 Nomor 77

- Indonesia. (2002/2014). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak Sebagaimana Telah Diubah Dengan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2002 Nomor 109; Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 297.
- Indonesia. (2014). Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 297.
- Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor 17 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Penempatan Anak Sementara. Berita Negara Republik Indonesia Nomor 1147.
- Indonesia. (2022). Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasarakatan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 121.
- Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasarakatan. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 144.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO₂max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50.
- Inscyd. (2025). A Good VO₂max Charts By: Age, Gender, Sport and Athlete Fitness. Inscyd. <https://Inscyd.Com/Article/VO2max-Charts-By-Age-Gender-Sport/>
- Irianto, T. S., Sirenden, A. F., & Ainun, N. (2024). Gambaran IMT, VO₂max dan Kapasitas Fisik pada Mahasiswa Prodi Fisioterapi Pasca Pembelajaran Online Overview Of BMI, VO₂max And Physical Capacity In Students Of Physiotherapy Program After Online Learning. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 8(1), 64-71.
- Iswanna, D. A., Nasir, & Aktiva, E. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Beras Rumah Tangga Petani di Kelurahan Karya Jaya Kecamatan Kertapati Kota Palembang. *Jurnal TRISEPA: Jurnal Sosial Ekonomi dan Agribisnis*, 2(1), 21–26.

- Kadir, S., Dulanim, H., Usman, A. B., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 4(1), 29–38.
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189-196.
- Khasanah, N. I., Hariadi, I., & Taufik, T. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 16- 19 Tahun. Prosiding Seminar Nasional" Sport Health Seminar With Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang.
- Komala, R., Febriani, W., Wijaya, S. M., Zuraida, R., Angraini, D. I., & Yunianto, A. E. (2024). Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul dengan Nilai VO2max. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 19-25.
- Kurniawan, R., & Ala, F. (2021). Kemampuan VO2max Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(1), 15-20.
- Kurniawan, I., & Sulaiman, S. (2019). Hubungan olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi di posyandu lansia di kelurahan sudirejo I kecamatan medan kota. *Journal of health science and physiotherapy*, 1(1), 10-17.
- Lawado, I. S., & Na'imah. (2019). Strategi Pemberdayaan Anak Melalui Wadah Partisipasi Anak Sebagai Upaya Pemajuan Hak Asasi Manusia. *Egalita*, 13(1), 51–63.
- Lestari, K. D. P., Wahyuni, N., Nugraha, M. H. S., & Tianing, N. W. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persentase Lemak Total Tubuh Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Volume Oksigen Maksimal Pada Remaja Putri Di Denpasar Selatan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(1), 49.
- Loppies, P. U. V., Toule, E. R. M., & Wadjo, H. Z. (2024). Pemenuhan Hak Anak Pidana pada Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *PAMALI: Pattimura Magister Law Review*, 4(1), 37-53.
- Mackenzie, B. (2005). 101 Performance Evaluation Tests. London: Electric Word Plc.

- Maharani, D. A. Y., & Maghfiroh, R. A. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Perubahan Level VO₂max Pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mariawati, Azmi, K., & Nurhidayani. (2022). Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani dalam Mengoptimalkan Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram*, 9(2), 82–89.
- Marpaung, R., & Nainggolan, M. (2025). Peran Penjaga Sipir Terhadap Pembinaan Moralitas Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas 1 Tanjung Gusta Medan. *Inovasi: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(3), 522–529.
- Maulana, E. I., Sugiawardana, R., & Sutisna, N. (2021). Prediksi Vo₂Max Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli dan Futsal di Smk Al-Huda Turalak Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 43–54.
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. A., Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2705-2712.
- Oktaviani, A. S. (2022). Hubungan Hasil Tes VO₂max Menggunakan Williams Swimming Beep Test dan Multistage Fitness Test Pada Atlet Renang Se-Kabupaten Sleman. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ontolay, A. B. (2019). Hak dan Kewajiban Orang Tua dan Anak Ditinjau dari Pasal 45 Juncto 46 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974. *Lex Privatum*, 7(3), 111-118.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal eBiomedik*, 3(1), 316-321.
- Pasaribu, S. B., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis (A. Muhaimin, Ed.)*. Penerbit Media Edu Pustaka.

- Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2015). Perbedaan perubahan Tekanan Darah dan Denyut Jantung pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 218-227.
- Pradipta, G. D. (2017). Strategi Peningkatan Keterampilan Gerak untuk Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak B. *Jendela Olahraga*, 2(1), 140-147.
- Prakoso, A. (2016) *Hukum Perlindungan Anak*. Yogyakarta: Laksbang Pressindo.
- Pratama, A., & Imanudin, I. (2018). Aerobic capacity (VO₂max) dan Jarak Tempuh Pemain Sepak Bola. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 12-16.
- Putra, D. C. H., Ariyanto, A., & Jafar, M. A. (2024, October). Hubungan aktivitas fisik rendah pada perokok elektrik dan perokok tembakau terhadap nilai VO₂max pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 335-341).
- Rahayu, V. E., Dirgantoro, E. W., & Rahmadi, R. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aspek Intensitas Latihan pada Peserta Didik SMP Negeri 7 Banjarmasin Tahun Ajaran 2021/2022. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 119-127.
- Rahma, A., & Khotimah, S. (2026). The Relationship between Smooking Intensity and VO₂MAX Among Students At the Indonesian Institute Of The Arts Yogyakarta. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 7(1), 28-32.
- Rengkuan, N. H. M., Liando, D. M., & Monintja, D. K. (2023). Efektivitas Kinerja Pemerintah dalam Program Reaksi Respon Realief Daerah (R3D) di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Governance*, 3(1), 1–11.
- Rizqi, A., & Rochmania, A. (2020). Perbandingan Volume Oksigen Maksimal (VO₂max) Atlet Perokok dan Tidak Perokok (Studi pada Tim Futsal Putra Asmara FC U18 Kabupaten Pamekasan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Rohmah, N. M., & Hamdani. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Menggunakan Tingkat VO₂Max pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 1 Kediri Pasca Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 239–245.
- Rudiansyah, M., Wulandari, A., Yolanda, Z. W., Rahman, F., Ridwan, A. M., Assyaida, M. A. S., & Wati, R. M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental

Warga Binaan Melalui Pendekatan Psikososial pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Karang Intan. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(4), 2754-2761.

Saadi, A. (2025). Pengumpulan Data yang Efisien pada Penelitian Tindakan Kelas: Teknik, Alat, dan Tantangan. *Al-Amin: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(2), 90–108.

Sabaruddin., Puluhulawa F.U., Hamim, U. (2021). Model Pembinaan Anak yang Berkonflik dengan Hukum dalam Sistem Pemasyarakatan. *Philosophia Law Review*, 1 (2), 104-125.

Samarra, N., Salikunna, N. A., Badaruddin, R., Ramadhan, M. Z., & Akib, M. I. (2025). PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP NILAI VO₂MAX PADA USIA REMAJA. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran*, 10(1), 42-48.

Sanjaya, D. (2022). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo₂Max) Siswa SSB Real Madrid UNY Kelompok Umur 14 Tahun. Skripsi. Repositori Universitas Negeri Yogyakarta.

Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015) Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1178-1185

Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36-48.

Satrio, B., & Winarno, M. E. Kualitas Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312-326

Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 1-7.

Shafitra, M., Permatasari, P., Agustina, A., & Ery, M. (2020). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 50-56.

- Simanjuntak, M. P. (2024). Strategi Pemberdayaan Anak dan Kebijakan Pembinaan Untuk Mengurangi Residivisme di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan. *Social Worker Indonesia*, 1(1), 21–31.
- Stevany, S., & Badruzaman, D. (2024). Pelaksanaan Program Pembinaan Kemandirian Anak Sebagai Usaha Penanggulangan Kejahatan pada Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Batam. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 155–164.
- Subroto, M., & Humaam, I. (2024). Peran Family Support pada Efikasi Diri Anak Binaan dalam Menjalani Masa Pidana di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 41757–41761.
- Sudrazat, A., & Rustiawan, H. (2020). Latihan Burpees dan Lari 150 Meter Track 45° Untuk Meningkatkan Vo2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 123–134.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatin, S., Mutaqin, K., Astuti, P., Widiyansih, W., & Putri, Y. (2023). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3), 186–194.
- Supandi, K. D. (2024). Peranan Lembaga Pembinaan Khusus Anak dalam Pembinaan Anak Delikueni. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(11), 345–353.
- Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2025). Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler Vo₂Max Atlet BKMF Basket FIKK UNM. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2356–2365.
- Syahputra, A. F., Irfan, M., & Fatmawati, V. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi VO₂max pada Remaja Renang. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 382-388.
- Syam, S., & Butar, H. F. B. (2025). Pendidikan Inklusif: Studi Penegasan Status Anak Binaan Sebagai Anak Berkebutuhan Khusus. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(5), 7269-7283.

- Taufik, M. S., Setiakarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2021). Effect of circuit and interval training on VO₂max in futsal players. *Journal of Physical Education and Sport*, 2(1), 2283-2288.
- Teju, S. O. D., & Khotimah, S. (2018). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Peningkatan VO₂max Pada Remaja Putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Trisanti, T., & Suryono, Y. (2014). Evaluasi Program Kecakapan Hidup Bagi Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo. *JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 1(1), 113-123.
- Umarushalih, N., & Hamdani. (2022). Pengaruh seni pencak silat terhadap kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita (studi eksperimen terhadap siswa tunagrahita di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 10(1), 7-11
- Wahyudi, A. R. (2021). VO₂max Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Tahun Di Golden Silat Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 110–117
- Walton, E. P. (2018). Perbedaan Frekuensi Latihan Shooting dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Menembak Freethrow Bolabasket Siswa Putra SMP Negeri 2 Kabupaten Bangka. *Edutainment : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kependidikan*, 6(1), 87-98.
- Wardoyo, H., & Ali, N. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Pencak Silat DKI di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(2), 75–80.
- Wibowo, D. S., Permadi, A. W., & Yasa, I. M. A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Kardiorespirasi pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Dhyana Pura David. *Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi*, 1(1), 157–164.
- Widiyono, I. P., & Miftakhurrohman. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo. *Journal On Education*, 6(4), 18238–18247.
- Wirajaya, I. M. A., Sena, I. G. A., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Ketahanan Kebugaran Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi pada Pemain

Futsal Klub Futsal Sibang Kaja. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), 1063-1070.

World Health Organization. (2018). *Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030: More Active People For A Healthier World*. World Health Organization.

