

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- 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.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azmi, K. N. E. M., & Razak, M. R. A. (2020). Physical Fitness Based on Health and Its Relation to Body Mass Index (BMI) among FELDA Pupils in the Region of Kuantan , Pahang. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1), 94–99.
- Badriah, D. L. (2013). *Fisiologi Olahraga Edisi II*. Bandung: Multazam. H, 31-40.
- Dagan, S., S, S., I, N., & R, D. (2013). Waist Circumference vs Body Mass Index in Association with Cardiorespiratory Fitness in Healthy Men and Women: a Cross Sectional Analysis of 403 Subjects. *Nutrition Journal*, 12(12), 1–8.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2021). Sosialisasi Kegiatan Pentingnya Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Kegiatan Proses Belajar Dilingkungan Sekolah Smp Asy-Syafiya'iyah Internasional Medan 2021. *Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 23–28.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febriyanti, N. K., Adiputra, I. N., & Sutadarma, I. W. G. (2015). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA*. Universitas Udayana Denpasar Bali.
- Fikri, A. (2017). MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI

METODE LATIHAN SIRKUIT DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 LUBUKLINGGAU. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1).

Hardinge, M.G, & Shryock, H. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar. (Terjemahan: Ruben Supit)*. Indonesia Publishing House.

Houdebine, L., Gallelli, C. A., Rastelli, M., Sampathkumar, N. K., & Grenier, J. (2017). Effect of physical exercise on brain and lipid metabolism in mouse models of multiple sclerosis. *Chemistry and Physics of Lipids*, 207, 127–134.

Humaedi, Iskandar, H., & Abduh, I. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Outbound pada Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 9(2), 117–122.

Inca, N. La. (2023). *HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA*. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.

Irhas, A., & Anna, N. (2014). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (Studi Pada Siswa Kelas Ivb Dan V Mi Al Hikmah Gempol Manis). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).

Kemenkes RI. (2019). *Apa definisi Aktivitas fisik? Direktorat P2PTM*.

Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari “Kasvol” dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 1(3), 11–12.

Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha dharmabakti surakarta. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1).

Pranata Adi. P, W. (2017). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH 7- 12 TAHUN*. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG.

Prasetio, E., Sutisyana, A., & Aillahi, 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.

Ratnasari, A. P. (2017). *HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN ABSENSI SAKIT PADA ANAK SEKOLAH*

DASAR NEGERI PEDURUNGAN KIDUL 02 KOTA SEMARANG. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Singh, K., & Bhatti, G. K. (2020). Effect of physical exercise training to improve physical fitness in overweight middle-aged women. *International Journal of Scientific Research*, 9(1), 6–9.
- Stern, Y., MacKay-Brandt, A., Lee, S., McKinley, P., McIntyre, K., Razlighi, Q., & Sloan, R. P. (2019). Effect of aerobic exercise on cognition in younger adults: A randomized clinical trial. *Neurology*, 92(9), e905–e916.
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (pp. 13–19).f. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suharjana, S. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. . (2018). HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI (STUDI PADA ATLET SOFTBALL PERGURUAN TINGGI DI SEMARANG TAHUN 2017). *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 6(1).
- Wahab, D. A., Kusrandi, N., & Listyasari, E. (2021). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SANTRI PONDOK PESANTREN RIYADLUL'ULUM WADDA'WAH KOTA TASIKMALAYA. *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science*, 1(1).
- WHO. (2020). *Physical activity. World Health Organization: WHO*.

Lampiran 1