

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Simanjuntak G Victor, K. (2014). Survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia pada siswa Sekolah Dasar. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar*, 3(9), 2.
- Agustin, D. A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja (Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang) (*Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang*).
- Ananda, R. (2022). Pola Tidur dan Dampaknya pada Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 8(2), 112–120.
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2017). *A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Longman.
- Andriani, T. (2020). Kebiasaan Tidur dan Kesehatan Fisik Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–53.
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa smp: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507.
- Bernadus, I. W. Y. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 52–57.
- Budiyono. (2023), “*Manajemen Pembelajaran dan Prestasi Belajar*” Kebumen: PT Arr rad Pratama.
- Destriana, Ananda Elrosa Dea, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fredinan,dkk. (2024). “*Buku Ajar Dasar- Dasar Ilmu Pendidikan*”. Makasar: Sonpedia.com.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2018). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Handayani, S., & Suryani, R. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Psikologis Remaja. *Jurnal Psikologi Konseling*, 6(1), 33–40.
- Hidayat, R., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan kebugaran jasmani dengan

- prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 123–130.
- Hosni, A. (2023). *Klasifikasi Rockport Anak Sekolah*. Id.Scribd.Com. tersedia: <https://id.scribd.com/document/685382928/Klasifikasi-Rockport-Anak-Sekolah>.
- Kartini Rustandi, dkk. (2019). *Panduan Pembinaan Kebugaran Jasmani Bagi Peserta Didik Melalui Uks/M*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah*.
- Lestari, D. (2021). Aktivitas Fisik, Pola Tidur, dan Kinerja Akademik pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*, 6(1), 55–67.
- Lestari, S., & Pramudya, A. (2019). Ritme Sirkadian dan Pengaruhnya terhadap Pola Tidur. *Jurnal Biologi Indonesia*, 5(2), 89–97.
- Marpaung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. (2013). Gambaran lama tidur terhadap prestasi belajar siswa. *eBiomedik*, 1(1).
- Maulana, F. A., & Andrijanto, D. (2020). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Memiliki Pola Tidur Baik Dan Siswa Yang Memiliki Pola Tidur Tidak Baik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 19-22.
- Mawaddah, D. S. (2021). Hubungan Nyeri terhadap Pola Tidur Pasien Post Operasi Appendisit di RSUD Teungku Peukan Aceh Barat Daya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(6), 394–400.
- Muhajir dan Budi Santosa. (2016), “*Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*”. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Olahraga.
- Nauli, A., Ismalina, I., & Noviardila, I. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi pada Pembelajaran PJOK Kelas VII di SMP Negeri 1 Kampar. *JOLMA*, 5(1), 49-60.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap tingkat aktivitas fisik pada masyarakat kompleks pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Nurhasan, & Hasanudin. (2019). Pendekatan pembelajaran berbasis kesehatan untuk meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–53.
- Nurhayati, N. (2020). Dampak Kurang Tidur terhadap Kesehatan Fisik Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(3), 145–152.
- Panggraita, G. N., Putri, M. W., Tresnowati, I., Risdiani, R., & Wijaya, M. R. A.

- (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Pekalongan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 81-94.
- Putri, A. R., & Handayani, S. (2018). Pola tidur dan pengaruhnya terhadap fungsi kognitif anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Anak*, 6(2), 89–96.
- Rahman Zainal, Kurniawan Wibowo Ari, H. P. F. (2020). Pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 2(1), 78–92.
- Rahmawati, D., & Nugroho, A. (2019). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 67–74.
- Rahmawati, N., & Adi, W. (2021). Konsistensi Tidur dan Produktivitas Belajar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 56–64.
- Raihan, M. Q., Darni, D., Hardiansyah, S., & Lawanis, H. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal JPDO*, 8(9), 3051-3060.
- Saifuddin Azwar. (2016). Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sari, N., Prasetyo, E., & Lestari, R. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 101–109.
- Slameto. (2020). “*Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*” Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2019). “*Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*” Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2020). “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*” Bandung: Alfabeta.
- Suhadi, S., Purnomo, L., & Wati, R. (2018). Analisis Kualitas Tidur pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Sehat*, 11(1), 44–52.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *J. Arts Educ*, 2(2), 60-71.
- Suryoadji, A. K., & Nugraha, A. D. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama covid-19: A Systematic Riview. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.

- Susanti, Y. I. D. (2018). Hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar. *SEJ: School Education Journal PGSD UNIMED*, 8(1), 107-112.
- Syafa Aulia, N., Br Surbakti, S. N., Darmayani, D., Dongoran, M., Bahri, N., & Sembiring, Z. (2025). Hubungan antara kesemaptan jasmani dan kesehatan mental. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 175-184.
- Tamimy, M. T. (2021). Efek pandemi covid 19 terhadap aktivitas fisik dan kualitas tidur pada siswa Sekolah Dasar di SDN Pucang V Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 137-143.
- Transyah, C. H. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa/I SMP 1-6 Kartika Padang. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 5(2), 53-63.
- Utami, P. R., & Kurniawan, D. (2021). Kontribusi kebugaran jasmani dan pola tidur terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(3), 210–218.
- Wahyuni, S. (2018). Pengaruh kebugaran jasmani dan interaksi sosial terhadap prestasi belajar penjasorkes siswa kelas tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul. Ideguru: *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 3(1), 73-84.
- Wantona Deri, Ifwandi, A. N. (2016). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani petani kopi di kecamatan bandar kabupaten Bener Meriah tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(4), 314–322.
- Wulandari, F., & Putri, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget sebelum Tidur terhadap Kualitas Tidur Anak. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 13(2), 101–109.
- Yuliana, D. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja Sekolah Dasar dan Menengah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 10(2), 143–152.
- Yusuf, M. (2017). *Tes Kebugaran Rockport*. Id.Scribd.Com. tersedia: <https://id.scribd.com/document/344396274/Tes-Kebugaran-Rockport>.
- Yuyun Purwanti. (2023). Hubungan antara tingkat nyeri dengan kualitas tidur. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*