

DAFTAR RUJUKAN

- 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. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i3.17169>
- Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Azizah, A. R., & Sudarto, E. P. (2021). Minat mengikuti ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 3 Satu Atap Karangsambung Kecamatan Karangsambung tahun ajaran 2019/2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 35–44. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.132>
- 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. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Darumoyo, K., Utomo, A. W. B., & Septianingrum, K. (2025). Optimalisasi kebugaran jasmani siswa di MIN 6 Ngawi melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 1–12.
- Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan bimbingan teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1960–1968. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i9.451>
- Dimas, A. (2026). KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUANPASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PESERTA KELASXI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2OGAN KOMERING ILIR. *Digilib Repository Unila (Lampung University)*. <http://digilib.unila.ac.id/98673/1/ABSTRAK.pdf>
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & Amalia, H. D. (2023). Pelatihan penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada guru PJOK di Samarinda. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(8), 796–804. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i8.1412>

- Febriyanto, M. W., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa kelas 10 TJKT SMK Negeri 1 Klaten dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara tahun ajaran 2022/2023. *IJST*.
- Fiony, F., & Karmila, I. J. (2021). *Berlatih dan bermain bola voli*. STKIP Persada Khatulistiwa.
- Gumilar, R. C., Permadi, A. A., & Kurniawati, A. (2024). Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MA Al-Manaar Muhammadiyah. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 805–820.
- Hanief, Y. N., & Ramadhan, M. P. (2025). Kesehatan dan kebugaran holistik pelajar melalui implementasi TKPN. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Idin, D. P., Prayoga, A. S., & Septianingrum, K. (2023). Minat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. *Journal of SPORT*.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Panduan pembinaan kebugaran jasmani bagi peserta didik melalui UKS/M*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Khasanah, sri latifah S. syahrastani edwarsyah E. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 42 Padang. *Jurnal JPDO*. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.5.2024.115>
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi siswa di SMA 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3923>
- Lagarinda, E., & Nurhayati, F. (2024). Analisis aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pena Edukasi*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.54314/jpe.v11i1.1758>

- Mae, R. M., Baun, A., & Palinata, Y. J. (2024). Sosialisasi dan pelatihan model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(4), 5111–5120. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i4.4304>
- Mae, R. M., Palinata, Y. J., Baun, A., & Leko, J. J. (2024). Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. *Jurnal Media Informatika*, 6(2), 484–491.
- Mahfud, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2023). Latihan bola gantung terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bola voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.21044>
- Nugraha, E. P., & Pudjijuniarto, P. (2019). Analisis tingkat kebugaran jasmani pada santri putra umur 13-19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 231–238.
- Nugroho, Y. D., Mintarto, E., Universitas, P., Surabaya, N., & Kekuatan, K. (2021). *Jurnal Penjaskesrek KONDISI KEBUGARAN JASMANI SISWA OVERWEIGHT SELAMA PANDEMI COVID-19 kurang dari 17 tahun dengan berat badan kurang dari 75 kg dan tinggi kurang dari 165 cm , sehingga didapat indeks massa tubuh dalam kategori normal . Rerata kondisi jan.* 8(1), 69–82.
- Pratama, C., Yakrus, & Hartati. (2025). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler.* 6(2), 272–285. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Permana, D. A., Mutohir, T. C., & Suroto, S. (2022). Survey tingkat kebugaran jasmani dan faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/21017>
- Rizandi, S. T., & Reza Hadinata, A. J. P. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. *JURNAL OLAHRAGA INDRAGIRI*. <https://doi.org/10.61672/joi.v9i1.2940>
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pada perkuliahan pendidikan jasmani IAIN Salatiga. *Edutrained: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(1), 13–18.

<https://doi.org/10.37730/edutrained.v5i1.121>

- Sa'diyah, S. S. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga* (S. S. Sa'diyah (ed.)). Insight Mediatama.
- Saputra, T. R., Hadinata, R., & Putra, A. J. (2025). Tinjauan kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.61672/joi.v9i1.2940>
- Saputra, W. (2017). Efek mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tingkat kebugaran jasmani terhadap self-esteem siswa. *Didaktik*, 3(1), 126–134. <https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/59>
- Sifa, H., Indah, E. P., & Sani, A. (2026). *Peningkatan Kekuatan Otot Perut Melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Think Pair Share pada Siswa Kelas X SMAN 1 Banjarbaru Increasing Abdominal Muscle Strength Through the Implementation of the Think Pair Share Cooperative Learning Model in Grade X Students of SMAN 1 Banjarbaru*. 7(2), 876–884.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Taufiqurrahman, H., Amiruddin, A., & Masyitah, M. (2025). Tingkat kebugaran jasmani siswa UPTD SD Negeri 16 Juli di Kabupaten Bireuen menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 10(2), 47. <https://journal.sepercenter.org/index.php/jpn/article/view/101>
- Vahrudin, M. A., & Arif, D. N. A. (2026). *HJSE Holistic Journal of Sport Education*. 5(2), 380–395. <https://doi.org/10.52434/penjas.v5i2.43843>
- Wahdi, A. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian* (A. Wahdi (ed.)). Dewa Publishing.
- Wibowo, A., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2023). Tes kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *IJST*. <https://journal.upy.ac.id/index.php/ijst/article/download/5583/3374>
- Wijayanto, A. (2023). *Kesehatan dan kebugaran jasmani sebagai gaya hidup*. Akademia Pustaka.
- Yunitaningrum, W., & Ali, R. H. (2024). Sosialisasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara di Kalimantan Barat. *Jurnal PEDAMAS*.

Zidan, M. A., Salsabila, M., Julianda, J., Fiqri, A., Ilham, I., & Yuliawan, E. (2025). Analisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri 121/1 Muara Singoan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 10(2). <https://doi.org/10.22437/jptd.v10i2.51188>