

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). *14(1)*, 15–31.
- Aulia, S. N., & Nuraeni, H. (2019). *SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PJKR UMMI SEMESTER 5 ANGKATAN 2019 Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*. 16–22.
- Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022. (2022a).*
- Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022. (2022b).*
- Catur, J., Utama, A., Kumaat, N. A., Keolahragaan, I., Ilmu, F., & Surabaya, U. N. (2024). *Pembinaan Prestasi Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Kedungadem Kabupaten Bojonegoro berkembang sejak lama . Pejuang dan ahli pencak silat percaya bahwa orang Melayu Pencak Silat Dunia 2022 yang di selenggarakan di Malaysia . Indonesia menjadi juara umum Indonesia tidak bisa di padang sebelah mata . Tentu saja , hasil yang membanggakan tersebut. 2(5).*
- Cerdas, J., Pendidikan, S., Latihan, P., Training, C., Daya, T., Atlet, T., Silat, P., Timur, T. J., Bintoro, E., Saputra, A., Diana, F., Jambi, U., Tahan, D., Silat, P., & Timur, T. J. (2025). *Jurnal cerdas sifa pendidikan. 14*, 15–25.
- Dhanireksa, A., Sonjaya, A. R., & Hermawan, I. (2023). *Pengaruh Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya tahan dan Stabilitas Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat. 2(2)*, 125–135.
- Diri, S. B. (2025). *Melestarikan Budaya Pencak Silat Indonesia Melalui Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT).*
- Herry, I. P., Andika, W., Angga, P. D., Putra, G. P., & Rozik, N. F. (2025). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi S1 PGSD Universitas Mataram. 13.*
- Hia, S. N., Supriadi, A., Sianturi, A., Hasibuan, A. H., Lumbantobing, R. S., & Sinaga, C. W.

- (2025). *Pengaruh Latihan Circuit Training Berbasis Program Latihan Fisik Terencana Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa*. 03(01), 306–314.
- Ismainar, H. (n.d.). *Dr. Hetty Ismainar*,.
- Jalil, R., Kahar, I., Kardi, I. S., & History, A. (2022). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*. 11(2), 92–97.
- Kebugaran, P., Siswa, J., Aktivitas, M., Ringan, F., Krisna, T., Prakosa, W., Christina, S., & Hartati, Y. (2022). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 5 Nomor 2 , Tahun 2022 DALAM PEMBELAJARAN PJOK Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*. 5, 39–49.
- Kementrian Kesehatan. (2016). *Profil Kesehatan*.
- Kurniati, R., Wibowo, W., Yulianto, E., & Indriharta, L. (n.d.). *Evaluation of Changes in VO2max of FTME UPN Students in the First Two Semesters of Study : A Multistage Fitness Test Approach*. 9(1), 39–53.
- Lestari, F. A., Sagala, H. H., & Nurrohman, W. (2023). Literature Review: Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 392–399.
<https://doi.org/10.56832/edu.v1i3.150>
- Lubis, J., Thongdaeng, N., Haqiyah, A., Sukur, A., Abidin, D., Irawan, A. A., & Sumartiningsih, S. (2020). *The Effect of Five-Week Aerobic Interval Training on The Body Composition of Pencak Silat Elite Athletes*. c, 16–24.
- Makassar, U. N. (2025). *Evaluasi Hubungan Antara Komponen Kebugaran Jasmani dan Risiko Cedera pada Mahasiswa Aktif Berolahraga*. 4(2), 250–263.
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i2.4343>
- Maret, U. S., Education, P., Program, S., Surakarta, U. M., & Maret, U. S. (2025). *Body composition and physical fitness characteristics of Indonesian elite pencak silat competitors Haris Nugroho*. 11(1), 121–137.
- Nanda, M. R. (2024). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2maks) Pemain Club*

Persatuan Bulu Tangkis Se Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin Banyuasin . Kecamatan Lais memiliki banyak club bulu tangkis , lebih kurang ada 2 club aktif. 5, 88–98.

Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*, 107–116.

Putri, R. A. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan, 3*, 67–78.
<http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>

Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., Suhendan, A., Indonesia, U. P., & Barat, J. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok. 3, 1–7.*

Silat, P., Di, P., & Mojowarno, R. (2025). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga. 778–782.*

Sulaiman, A. (2020). *Sport , Pedagogik , Recreation and Technology Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan Pertama Universitas Muhammadiyah Jember. 2(2), 36–38.*

Swandri, O. V., Baskora, R., Putra, A., & Suripto, A. W. (2018). *Journal of Physical Education , Health and Sport The Development of Android-Based Multistage Fitness Test Soft- ware to Measuring Vo2 Max. 5(2), 69–72.*

Ujung, H., Limbong, T., Supriadi, A., Siahaan, C. E., Purba, J. J., Syaputra, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2025). *Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja Ditinjau Dari Aktivitas Fisik Rutin dan Penerapan Pola Hidup Sehat Dalam Mendukung Kesehatan Jasmani. 01(03), 300–308.*

Wicaksono, A., & Handoko, W. (n.d.). *Aktivitas fisir.*

Widiawati, P., Hanief, Y. N., Erdilanita, U., & Bayu, A. (2025). *Upaya melestarikan budaya Indonesia melalui seni pencak silat. 8(204), 215–228.*
<https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i1.22684>