

DAFTAR PUSTKA

- 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. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Arifin, Z. (2018). PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) TERHADAPTINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS V DI MIN DONOMULYO KABUPATEN MALANG. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Sukabina Press.
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as_sdt=2005&sciodt=0,5&hl=en
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Dartini, N. P. D. ., Suwiwa, I. G., & Spyawanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 27–37. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11751/7511>
- Eva Faridah. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38–53.
- Hariyono, R., & Christina Yuli Hartati, S. (2013). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02 Tahun. *Journal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(2), 318–324. http://id.wikipedia.org/wiki/Dataran_tinggi
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. Remaja Rosdakarya Offset.
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Depdikbud.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/699>

- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Andi Offset.
- Juliantien, S., & Yudiana. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. UPI.
- kinanti Dewi, R. R., & Sipahutar, M. S. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Dan Komposisi Tubuh Karyawati Cbd Cengkareng Usia 23-44 Tahun. *Jurnal Olahraga Kebugaran ...*, 2, 0–5. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/joker/article/view/6670>
- Kirk, D. M. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas FisikK (I)*. The Journal Publishing. http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lutan, R. (2001). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.
- Nurhasan, & Hassanudin Cholil. (2011). *Tips Praktis Menajga Kebugaran Jasmnai*. Abil Pustaka.
- Pambudi, T., Setianingrum, R. K., Pembangunan, U. T., Yogyakarta, U. N., Tegak, T. L., Jasmani, K., & Geografis, L. (2021). District of Boyolali Student's Physical Fitness Test Norms From Geographical Location Perspective. *JSH: Journal of Sport and Health*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26486/jsh.v3i1.2202>
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Asri Mahasatya.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikn Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Rudi Aldiyanto, Rima Febrianti, & Arif Rohman Hakim. (2021). Perbandingan Tingkat Norma Kebugaran Jasmani Remaja Usia 16 – 19 Tahun (Usia Sma) Berdasarkan Letak Geografis. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan*

- Pengajaran*), 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1383>
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2471>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Physical activity journal. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8–17.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 41–46.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. FIK UNP.
- Trihastowo, A. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. In *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Yusuf LN, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Zubaidah, S., Ismanto, B., & Sulasmono, B. S. (2017). Evaluasi Program Sekolah Sehat Di Sekolah Dasar Negeri. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(1), 72. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2017.v4.i1.p72-82>