

DAFTAR PUSTAKA

- Afrian, H., Wahjoedi, W., & Swadesi, I. K. I. (2023). Implementasi senam tradisional gemar gatra untuk meningkatkan motorik kasar pada anak tunanetra. *Jurnal Porkes*, 6(1), 266–278. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.18347>
- Ahmad Hafas Rasyidi, Dassucik, D., Agusti, A., & Syaiful Bahri. (2023). UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA DI BALAI DESA KEDUNGOWO KECAMATAN ARJASA SITUBONDO. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979–6986. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i11.5426>
- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83. <https://doi.org/10.54284/jopi.v2i1.197>
- Amiariasti, N. K., I Ketut Suidiana., Made Agus Dharmadi., I Ketut Semarayase., Kadek Yogi Parta Lesmana. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Permainan Bola Basket Ditinjau Dari Motivasi Belajar Peserta Didik (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha). *Jurnal SPORTA SAINTIKA*, 9(1), 2579-5910.
- Andre, M., & Sembring, I. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (2), 102-109. <https://doi.org/10.55081/jbpm.v2i2.564>
- Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. 11, 8–18.
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V2i2.720>
- Armade, M., Janiarli, M., & Manurizal, L. (2021). Minat Peserta Didik Terhadap Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018). *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V5i1.1859>
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.

- Candiasa, I Made. (2019). *Analisis data dengan statistik univariat dan bivariat*. Singaraja: Undiksha Press.
- Dinata, K. ., Wahjoedi, & Swadesi , I. K. I. . (2023). Pengaruh Indeks Masa Tubuh dan Kebugaran Jasmani terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 282–288. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.57999>
- Dewi, R. R. K., Gemael, Q. A., & Okilanda, A. (2020). Analisis Pelaksanaan Manajemen Fitness First Grand Indonesia. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 7. <https://Doi.Org/10.31602/Rjpo.V3i1.3113>
- Dedi, A. (2020). Pengaruh motivasi belajar, terhadap kebugaran jasmani dan hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudi*, 4(1), 52–62
- Dulanlebit, J. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Dojo Redland Ambon. *Journal Physical Education, Health And Recreation*.
- Fadlilah, A. N. (2020). Strategi Menghidupkan Motivasi Belajar Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19 Melalui Publikasi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 373. <https://Doi.Org/10.31004/Obsesi.V5i1.548>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80. <https://Doi.Org/10.31602/Rjpo.V3i2.3729>
- Firdaus, Indra Rathomi. (2021). *Pembelajaran berbasis blended learning*. Malang: Wineka Media.
- Francesco, F., & Greco, G. (2017). *Multilateral Methods in Physical Education Improve Physical Capacity and Motor Skills Performance of The Youth*. *Journal of Physical Education and Sport*. 17 (4), 2161- 2168. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2017.s4223>
- Gut, V., Schmid, J. & Conzelmann, A. (2020). Interaksi konteks perilaku dan faktor motivasi-kehendak untuk latihan dan olahraga pada masa remaja: pola

penting. *BMC Public Health* 20 , 570 <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08617-5>

González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2020). Motivation, Self-Concept and Discipline in Young Adolescents Who Practice Rhythmic Gymnastics. An Intervention. *Children (Basel, Switzerland)*, 7(9), 135. <https://doi.org/10.3390/children7090135>

Hamid, M., Sufi, I., Konadi, W., & Yusrizal, A. (2019). Analisis Jalur Dan Aplikasi Spss Versi 25. *Aceh. Kopelma Darussalam*, 165.

Husaini, M. P. (2023). *Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Pjok Melalui Prinsip-Prinsip Latihan Frequency, Intensity, Time, Tipe (FITT)*. <http://lmppaceh.kemdikbud.go.id/?p=5198> di unduh pada 25 September 2024.

Lismana. (2023). *Jantung Sehat Seri V Yang Disertai Motivasi Berlatih*. Tesis

Lusiana, Evellin Dewi Dan Mohammad Mahmudi. 2021. *Anova Untuk Penelitian Eksperimen: Teori Dan Praktik Dengan R*. Malang : Universitas Brawijaya Press.

Lestari, Endang Titik. 2020. *Cara Praktik Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta : Deepublish.

Lemes, V. B., Gaya, A. C. C., Brand, C., Dias, A. F., Montero, C. C., Mota, J., & Gaya, A. R. (2020). Association Among Psychological Satisfaction in Physical Education, Sport Practice, and Health Indicators With Physical Activity. *International Journal of Pediatrics and adolescent Medicine*. 8 (2), 1-12.

Lengkana, A.S., Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.

Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Smp Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus Jurusan Pkr Fakultas Ilmu Keolahragaan Unima*, 2(01), 2.

Makbul, M. (2021). Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian. <https://doi.org/10.31219/osf.io/svu73>

- Mashuri, H., & Artanayasa, I. W. (2021). Effectiveness of Bio-Energy Power to Improving VO2Max Futsal Players. *Competitor*, 13(2), 208-215. DOI : <https://doi.org/10.26858/cjeko.v13i2.20514>.
- Nanang Hasan Susanto, Cindy Lestari, 2018. MENGURAI PROBLEMATIKA PENDIDIKAN NASIONAL BERBASIS TEORI MOTIVASI ABRAHAM MASLOW DAN DAVID MCCLELLAND, *Lembaran Ilmu Kependidikan* 47(1) (2018): 30-39. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/LIK>
- Nasrulloh, A., & Prasetyo, K. D. A. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press*, August 2018, 1–140. <https://Docplayer.Info/163394993-Dasar-Dasar-Latihan-Beban-Ahmad-Nasrulloh-Yudik-Prasetyo-Krisnanda-Dwi-Apriyanto.Html>
- Nugraheni, W., Belvana, S., & Bachtiar, B. (2023). Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4 (1), 61-68. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1953>
- Nugraha, E. P., & Juniarto, P. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga RheyNov Alfian Utama & Ari Wibowo Kurniawan: Kebugaran Jasmani Siswa Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Nur, A., Akhmady, A. L., & Muin, M. (2020). Pengaruh Latihan Pull Over Dan Squat Jump Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 1-7.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7-18.
- Prayoga, H. D., & Barikah, A. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah (Daerah Pesisir). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 14. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V2i1.2026>

- Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa Di Papua? *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/10.17509/Jtikor.V5i1.24415>
- Perwiranegara, P. B. R., & Sukendro, S. (2021). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 46–51. <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i1.545>
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5902341>
- Prastowo. A. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ridwan, M. (2020). Small Sided Games Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Journal Of Sport Education (Jope)*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.31258/Jope.3.1.35-42>
- Rismayanthi, C. (2012). Pemeriksaan Kesegaran Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan. *Journal Handout Tes Dan Pengukuran Penjas*. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318122/pengabdian/tkji-bagi-siswa-sma.pdf> diunduh pada 25 November 2024
- Roflin, Eddy, Iche Andriyani Liberty dan Pariyana. 2021. *Populasi, Varibel, Sampel dalam Penelitian Kedokteran*. Bojong: PT. Nasya Expanding Management.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/Sporta.V5i2.149>
- Saputra, A. (2020). *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Yayasan ahmar cendekia indonesia.
- Seran, W. A., Utomo, D. H., & Handoyo, B. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Outdoor Study Berbantuan Video Conference Terhadap Kemampuan Menulis Karya Ilmiah Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 142–152. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Sunarno, A. (2018). Peningkatan Kapasitas Manajemen Olahraga Pengurus Provinsi Cabang Olahraga Di Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 1–4.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. (2020). Instrumen penelitian.

- Supariyadi, T., Mahfud, I., Aguss, R.M. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal Of Arts And Education*. 2 (2).
- Suharti, S., & Kriswanto, E. S. (2020). PENGARUH LATIHAN SENAM KESEGRAN JASMANI (SKJ) 2017 TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 26(1), 33-39. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i1.30954>
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. UNJ PRESS
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Suratmin, Adi, I.P.P. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet PPLM Bali. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. JPEHS 3 (1) <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>.
- Syaparuddin, S., Meldianus, M., & Elihami, E. (2020). Strategi Pembelajaran Aktif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pkn Peserta Didik. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 30–41. <https://doi.org/10.33487/Mgr.V1i1.326>
- Utama, R. A., & Kurniawan, A. W. (2023). KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMA NEGERI 2 TARUNA BHAYANGKARA JAWA TIMUR. *Jurnal Kependidikan dan Olahraga*, 4(1).
- Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, MA, Hortigüela-Alcalá, D., Sierra-Díaz, MJ, & Sánchez-Miguel, PA (2021). Aktivitas fisik dan kualitas hidup siswa sekolah menengah: Usulan untuk meningkatkan konsep diri dalam pendidikan jasmani. *Jurnal internasional penelitian lingkungan dan kesehatan masyarakat*, 18 (13), 7185. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137185>
- Veronica, Aries, Ernawati, Rasdiana, Muhamad Abas, Yusriana, Hadawiyah, Nurul Hidayah, Joko Sabtohadhi, Hastuti Marlina, Wiwik Mulyani dan Julkarnaini. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Padang : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Wahid, W. M., & Mb, A. (2021). Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Penurunan Ketebalan Lemak Subkutan. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 63. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V4i2.5382>

- Wahjusaputri, S., & Purwanto, A. (2021). *Statistika Pendidikan: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media.
- Wahyuni, R., Prasetyo, Y., Nugroho, S., & Nasrulloh, A. (2023). The Effect of Drilling Training on Improving the Balance of Badminton Athletes. *IJMRA: International Journal Of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(6), 2463–2468. DOI : <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i6-42>
- Wainggai, Heppy Hein. 2021. *Pengaruh Latihan dan Motivasi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Dawai Distrik Yapen Timur Serui Papua*. Disertasi. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Waluyo, W. (2023). The Effect of low impact aerobic gymnastics on improving physical fitness in students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 185–197. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.19982
- Wang X, Soh KG, Samsudin S, Deng N, Liu X, Zhao Y, et al. (2023). Effects of high-intensity functional training on physical fitness and sportspecific performance among the athletes: A systematic review with meta-analysis. *PLoS ONE* 18(12): e0295531. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295531>
- Wipradana, I. B. K., & Lesmana, K. Y. P. (2021). Minat dan Motivasi Peserta Didik Sebagai Generasi Milenial terhadap Olahraga Tradisional Bali. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 8-17.
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMPPlus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*, 1(3), 184-192.