

DAFTAR PUSTAKA

- Abivian, M., Budiamin, A., & Agustin, M. (2017). Program Bimbingan Karir Untuk Mengembangkan Kemampuan Membuat Pilihan Karir Peserta Didik.
- Afrida, N., Nofrizal, D., & Rambe, E. L. (2019). Pengaruh Latihan Senam Pramuka Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Mts Darul Hasanah Lukun Nurul. *Jurnal Online Mahasiswa (Jompenjas)*, 1(1), 23–28.
- Afrida, N., Nofrizal, D., & Rambe, E. L. (2019). Pengaruh Latihan Senam Pramuka Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Mts Darul Hasanah Lukun. *Jurnal Online Mahasiswa: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 2328. Retrieved From <https://Stkipmeranti.Ac.Id/Ejournal.Stkipmeranti.Ac.Id/Index.Php/Pjkr>.
- Ariani, L. P. T., & Kusuma, K. C. A. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatda Kota Denpasar Ditinjau Dari Kapasitas Vo2max. 12(September), 56–62. DOI: <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v12i1.84271>
- 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. <https://doi.org/10.32478/Al-Mudarris.V1i1.96>
- Baidawi, A., Happy Kardiawan, K., & Muliarta, W. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Pada Klub Vamos Akademi Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 13(1), 10–16. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v13i1.52206>
- Bile, R. L., & Suharjana. (2019). Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran “Bbc Exercise” Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa. 3(September), 30–37.
- Danuri, & Maisaroh, S. (2019). Metodologi Penelitian.
- Dartini, N. P. D. S., Suwiwa, I. G., & Spyawati, L. P. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR GUGUS VI KECAMATAN SUKASADA. 32(3), 167–186.
- Dartini, N. P.D.S., Suwiwa, I.G., &Spyawati, L. P.(2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus Vi Kecamatan Sukasada. *Jurnal Penjaskes Dan Olahraga (Penjakora)*, 4(1), 1-8. http://Undiksha.Ac.Id/Index.Php/Penjakora/Article/View/11751?Utm_Source=
- Desa Petanahan, Kebumen Usia 16-19 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19 | Jendela Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 8(2), 72–83. <http://Journal.Upgris.Ac.Id/Index.Php/Jendelaolahraga/Article/View/9496>
- Dewi, N. K. A. T. C., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Jasmani Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8.
- Due, Y. J., Natal, Y. R., Bile, R. L. B., & Tapo, Y. B. O. (2024). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar. 11(April), 89–94. DOI: <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.76013>
- Edo, P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91.

- Faishal Arindra Yahya, Agustanico Dwi Muryadi, & Satrio Sakti Rumpoko. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (Tkji) Siswa Sd Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 106–119. <https://doi.org/10.36728/Jip.V9i1.2244>
- Fauzan, M. A. (2025). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii. 12(September), 92–102. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/96046>
- Fauzi, A. (2024). Sprinter : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Smk Negeri 1 Bawen Program Kejuruan Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian. 5(3), 490–495.
- Febrian, R., Simanjuntak, P., Swadesi, I. K. I., & Doddy, G. (2024). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024. 12(2), 159–165. DOI: <https://doi.org/10.23887/jiku.v12i2.84752>
- Hilmy, Muliawan, M. W., Mahardhika, D. B., & Hidayat, A. S. (2024). Pengaruh Konsumsi Kafein Kopi Filter Arabika Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Porkes*, 7(1), 157–171. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V7i1.24427>
- Juliasti, E., Kuswari, M., & Jus'at, I. (2020). Senam Irama Lagu Gizi Seimbang Meningkatkan Kebugaran Pada Anak Sekolah. *Journal Sport Area* [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2020.Vol5\(1\).4053](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2020.Vol5(1).4053)
- Kemenpora. (2022). Pedoman Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji). Jakarta: Kementerian Pemuda Dan Olahraga Ri.
- Kementerian Pendidikan Nasional. 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physicalactivityjournal*. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.1996>
- Lubis, N. S., Deliyanti, Y., & Hutajulu, M. A. A. (2023). Analisis Uji Persyaratan Statistika Parametrik Terhadap Analisis Pertumbuhan Dan Kepadatan Penduduk. *Jurnal Bakti Sosial*, 2(2), 134–143. <https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/Baktisocial/Article/View/115>
- Martias, L. D. (2021). Statistika Deskriptif Sebagai Kumpulan Informasi. *Jurnal Ilmu*
- Mintarto, E., & Setijono, H. (2015). Pengaruh Pelatihan Senam Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar Dan Senam Sehat Gembira Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Iv Sdn Margorejo I / 403 Surabaya. 3(4), 209–223.
- Molo, V., Parwata, I. G. L. A., & Semarayasa, I. K. (2021). Motivasi Peserta Didik terhadap Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i1.34861>
- Munandar, W. (2021). Survei Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 8 Makassar. 1, 139–148.
- Mustofa, N. H., Efendi, M., Eriyanti, R. W., Huda, A. M., & Malang, U. M. (2024). Memahami Esensi Metode Penelitian Kuantitatif. 4(September), 3745–3755.

- Nala, 2012. *Dasar-Dasar Kepelatihan Fisik*, Program Pasca Sarjana Universitas Udayana.
- Nasya, N. A., Wahyuni, D. F., Efendi, U., & Triadinda, M. (2022). Pengaruh Penerapan Metode Eksperimen Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 14(2), 111–118.
<https://doi.org/10.21137/Jpp.2022.14.2.5>
- Neliti. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10–12 Tahun. <https://media.neliti.com/media/publications/492281-instrumen-tes-kebugaran-jasmani-untuk-an-124b47fe.pdf>
- Norita, T. E. N., Dirgantoro, E. W., & Rahmadi³. (2024). Motivasi Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik. 11(April), 58–66.
- Ntb Kemenag. Senam Pramuka. Retrieved From <https://ntb.kemendiknas.go.id/baca/1479518155>
- Nugroho, R., Febrianti, R., & Arif, R. (2022). Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat
- Nurfirdaus, N., & Risnawati. (2019). Studi Tentang Pembentukan Kebiasaan Dan Perilaku Sosial Siswa (Studi Kasus Di Sdn 1 Windujanten). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/lensapendas>
- Oktaviani, L., & Meirony, A. (2017). Retracted: Pengaruh Senam Skj 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 36–44.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).591](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).591)
- Perpustakaan Dan Informasi (Fihris), 16(1), 40–59.
<https://doi.org/10.14421/fhrs.2021.161.40-59>
- Rahmat, P. (2016). (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi. *Jurnal Reflika Edukatika*, 6(2), 119–129.
- Ramadhan, D. A., & Priyono, B. (2022). Efektivitas Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Di Sd Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 3(2), 356–365.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.60920>
- Rewa, M. G., Mbede Wea, Y., & Samri, F. (2021). Pengaruh Latihan Senam Ceria Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Golewa. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1), 67–74.
<https://doi.org/10.38048/jor.v1i1.218>
- Sa'diyah, R. N., & Susanto, I. H. (2020). Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Sekolah Dasar. *Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Sekolah Dasar*, 8(02), 23–28.
- Sade, S., Pjkr, D., Universitas, F., Maulana, B. T., Pjkr, M., & Universitas, F. (2002). *Suparman Sade : Dosen Pjkr Fkip Universitas Islam "45" Bekasi Tirta Maulana : Mahasiswa Pjkr Fkip Universitas Islam "45" Bekasi*.
- Satriya, Dikdik, & Imanudin. (2013). *Teori Latihan Olahraga* (2014th Ed.; R. U. Setria, Ed.). Bandung.
- Setiawan, A., & Widiyanti, R. S. (2016). Pengaruh Latihan Senam Pramuka Dan Senam Ayo Bergerak Indonesia Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Jurnal Of Sport Coaching And Physical Education*, 1(1), 40–49.

- Setiawati, K. S., Parwata, I. G. L. A., & Suratmin. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Kadek. 7(1). DOI: <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24444>
- Suardika, I. K., & Artha, I. K. A. (2020). Model Latihan Trx (Total Body Resistance Exercise). 7(1), 40–48. DOI: <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.20937>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Bagi Tubuh. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV, 389–398.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2001. Metode Penelitian Pendidikan. Edited By Apri Nuryanto. 3rd Ed. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smp Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. Physical Activity Journal. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.1995>
- Tapo, & Bile, R. L. (2020). Efektivitas Penggunaan Model Latihan Olahraga Pernapasan Monacors Untuk Pemeliharaan Kesehatan Fungsi Paru Bagi Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Ejournal Imedtech, 4(2), 54–65.
- Taroreh, B. S., & Wijaya, M. A. (2020). Program Aktivitas Fisik Manipulatif Berbasis Kinestetik Untuk Anak Usia 6 Tahun. 7(1), 1–10. DOI: <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24258>
- Taufy Y, A., Nubatonis, S., & Kondarus Dawi, F. (2025). Penerapan Senam Kreasi Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Bagi Seluruh Siswa Sd Inpres Tobu. 10(April), 136–140. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V10i1.5421>
- Wahyudi, T., & Arifin, A. (2018). Analisis Fleksibilitas Otot Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Siswa. Jurnal Sport Science And Health, 5(4), 55-68.
- Wardani, D., & Nurudin, A. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Smp. Physical Activity Journal, 2(1), 100. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2020.2.1.3330>
- Widaninggar, W. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Wijaya, M. A. W. & Darmayasa, I. P., & (2024). Pengembangan Video Pembelajaran Teknik Dasar Senam Ritmik Berbasis Model Addie Untuk Peserta Didik Kelas Xii Sma N 1 Amlapura. 12, 104–114. DOI: <https://doi.org/10.23887/jjp.v12i2.91629>