

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3*. Jakarta: PT.Grasindo. 1996.
- Ateng, Abdulkadir.. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud. 1992
- Budiono. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya : Karya Agung. 2008.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1999. *GBPP Edisi 1999*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah.1999.
- Depkes RI.. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depkes RI. 1994.
- Gallagher, Chrissie Mundy. *Sesi 10 menit, Latihan Kebugaran*. Jakarta: Karisma Publishing Group. 2006.
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. *Ilmu Faal Olahraga*, Bandung : Remaja Rosdakarya. 2012
- Giriwijoyo, Santosa. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2012.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga. 1980
- KONI PUSAT. *Tes Pengukuran Kepeleatihan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Dan Penataran. 1995
- Samsudin. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta : PT Fajar Interpratama. 2008.
- Sukintaka. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung : Nuansa. 2004
- Suryabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Grafindo Persada. 2002.
- Tangkudung, James. *Panduan Program Latihan Tahunan*. Jakarta: Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga. 2011.
- Tim Penulis Poltekes DepKes Jakarta. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika. 2010.
- Wadiningsih. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Depkes RI Dirjen. 2005
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya. 2011

Widodo, Selamat. *Pendidikan Jasmani SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta: PT Piranti Darma Kalokatama. 2005.

<http://belajarpsikologi.com/batasan-usia-remaja/>. Diakses tanggal 6 Januari 2016, 20:30 WIB

<http://www.brianmac.co.uk/beep.htm/>. Diakses tanggal 4 Januari 2016, 20:30 WIB