

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Yohanes. (2010). "Manfaat Kebugaran Jasmani". Diakses pada tanggal 17-10-2014 <http://yohanesajinugroho.com/2010/11/manfaat-kebugaran-jasmani.html>.
- Ana, J, S., da Silva, V, S., Dhiefenthaeler, F,. (2015). "Effect of Fatigue in Roundhouse Kick ' S Reaction Time", Response Time and Impact Force in Taekwondo. Vol. 24. no. 15, 201–209. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1935.4645>
- Andimuhtarom, I. (2019) "UNS Solo Gelar Kejuaraan Taekwondo, Pesertanya Capai Ribuan" diakses pada tanggal 8 April 2021 dari : <https://www.solopos.com/uns-solo-gelar-kejuaraan-taekwondo-pesertanya-capai-ribuan-1028516>
- Arifin, Z,. (2018). "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang". Al- Mudarris Journal of education. Vol. 1. no. 1. 22-29.
- Arwani, Nurhayati dan Purnomo.2013. "Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia Berdasarkan Keikut sertaan Senam Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Dan Elim Semarang". Journal Balance of Body, Gymnastics elderly.Vol.6.No.1. Hal:2.
- Australian Government, 2006. Occupational Contact Dermatitis In Australia. Australia: The Australian Safety and Compensation Council (ASCC)
- Brian J. Sharkey, 2011. Kebugaran dan kesehatan. Ed 1. Jakarta : Rajawali Pers. p 277-9
- Dangsina Moeloek dan Ardjino Tjokro, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

- Devi Tirtawirya. 2005. "Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia". Jakarta: Jurnal Olahraga Prestasi Volume.1 no.2
- Drs. Junusul Hairy, M.S. (1989). Fisiologi Olahraga. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidik Jakarta.
- Fitrianto, Eko Julianto. 2017. Profil Hasil Tes Pengukuran VO₂max Metode Laboratorium Dan Metode Multi Stage Fitness Test/ Bleep Test. Jurnal Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.
- Giriwijoyo Santoso. 2010. Ilmu Faal Olahraga (Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan untuk Prestasi). Bandung: Remaja Rosdakarya
- Gutin, Bernard, Barbeau Paule, Owens Scott, Lemmon, R. Christian, Bauman Mara, Allison Jerry, Kang Hyun-Sik, and Litaker, S.Mark. 2002. Effects of Exercise Intensity On Cardiovascular Fitness, Total Body Composition, and Visceral Adiposity of Obese Adolescents. American Journal Clinical Nutrition, 75, 818-26
- Lucien Brouha M.D. 1943. The Step Test: A Simple Method of Measuring Physical Fitness for Muscular Work in Young Men. Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation. Vol.14 No. 1 Pp. 31-37.
- Lupiyoadi, Rambat dan Ikhsan, Ridho Bramulya. 2015. Praktikum Metode Riset Bisnis, Jakarta: Salemba Empat
- M. Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Depdikbud
- Nazir, Moh. 2005. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Peter G.J.M. Janssen. (1996). Latihan Laktat Denyut Nadi. Jakarta: Edit Peni K.S. Mutalib.

Pinterest. (2021). "Harvard step test", diakses pada tanggal 8 April 2021 dari :

<https://in.pinterest.com/pin/817403401091848031/>

PJOK. (2018). "Tes Kebugaran Jasmani : Tes Lari 12 Menit / Cooper Test"

diakses pada tanggal 8 April 2021 dari :

<http://sragensportman.blogspot.com/2018/03/tes-kebugaran-jasmani-tes-lari-12-menit.html>

Pramita, Indah. Dkk. 2015. Core Stability Exercise Lebih BAIK Meningkatkan Aktivitas Fungsional dari PADA Williams Flexion Exercise PADA Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik. Sport and Fitness Journal 35-49

Prasetio. E., Sutisyana. A., Ilahi, B, R., (2017). "Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara". Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. Vol. 1, no.2. 86-91.

Pratiknyo, A., W. (2013). "Instrumen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan", diakses pada tanggal 8 April 2021 dari :
<https://arywasis69.wordpress.com/2014/03/01/instrumen-kebugaran-jasmani-yang-berkaitan-dengan-kesehatan/>

Purnama. (2016). "Tatacara Melakukan Pengujian Harvard Step Test Untuk Menentukan Tingkat Kebugaran Jantung Paru". Diakses pada 8 April 2021 dari : <https://www.volimaniak.com/2016/02/tatacara-melakukan-pengujian-harvard-step-test.html>

Rizki. (2012). "Multistage Fitness Test (MFT)" diakses pada tanggal 8 April 2021 dari :
<http://rizkizulfitri-kiena.blogspot.com/2012/10/bleep-test.html>

Safaringga, E., Herpandika, R, P., (2018). "Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur". JURNAL SPORTIF : Jurnal penelitian pembelajaran. Vol. 4. no. 2. 236-247.

Sharkey, BJ. (1984). 2 Illionis: Human Kinetics Publishing.

Sport and science. (2014). “Mengukur VO2 max dengan metode Balke”, diakses pada tanggal 8 April 2021 dari : <http://sportsscience7.blogspot.com/2014/03/mengukur-vo2max-dengan-metode-balke.html>

Subana, Sudrajat, 2005, Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah, Bandung: Pustaka Setia

Sugiyono. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik . Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.

Sumosardjono, Sadoso, 1989. *Pengetahuan praktis kesehatan dalam berolahraga*. Jakarta : Galamedia

Suryadi, V. Yoyok. 2002. Taekwondo Poomsae Taegeuk. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Tarwaka. 2011. Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.

Wiarso, Giri (2013). Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wirnantika, I., Pratama, B, A., Hanief, Y, A.,. (2017). “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh I Dan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017”. Jurnal pembelajaran olahraga. Vol.3, no. 2. 241-250.