

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. N. (2016). Model Pembelajaran Dick and Carrey Dalam Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia. *Kajian Linguistik Dan Sastra*, 1(2), 119. <https://doi.org/10.23917/klv1i2.3631>
- Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 5(3), 77–86. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm%0D>
- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press
- Ardella, K. B. (2020). Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 292–297.
- Ari Sutisnya, Bogy Restu Ilah, D. (2018). *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2 (2) 2018 ISSN: 2477-331X. 2(2), 166–172.
- Arimbi, & Arfanda, P. E. (2020). Sosialisasi Model Latihan Sederhan untuk Anak Berkebutuhan Khusus dalam Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Ayu Mekayanti, Indrayani, K. D. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method.” *Jurnal Virgin, Jilid 1, Nomor 1, Januari 2015*, 2015, 40-49. ISSN: 2442-2509.
- Azizil Fikri. (2018). STUDI TENTANG TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA PENJASKES STKIP-PGRI LUBUKLINGGAU. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 01(9), 78.
- Benny. A. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Dian Rakyat.
- Benny A. Pribadi. (2010). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Dian Rakyat.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. United States: Human Kinetics.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>

- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Addie Model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Carvalho, V. O., & Gois, C. O. (2020). COVID-19 pandemic and home-based physical activity. *Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 8(8), 2833–2834. <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2020.05.018>
- Choi, H., Lim, J., & Lee, S. (2021). Body fat-related differences in gait parameters and physical fitness level in weight-matched male adults. *Clinical Biomechanics*, 81, 105243. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2020.105243>
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of physical fitness with laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Dharis Dwi Apriliyanti, Sri Haryani, and Arif Widiyatmoko. (2015). Pengembangan Alat Peraga IPA Terpadu Pada Tema Pemisahan Campuran Untuk Meningkatkan Keterampilan Proses Sains, Unnes Science Education Journal (USEJ).
- Dini Rosdiani. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Depkes RI. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Info Datin.
- Esteban-Cornejo, I., Stillman, C. M., Rodriguez-Ayllon, M., Kramer, A. F., Hillman, C. H., Catena, A., Erickson, K. I., & Ortega, F. B. (2021). Physical fitness, hippocampal functional connectivity and academic performance in children with overweight/obesity: The ActiveBrains project. *Brain, Behavior, and Immunity*, 91, 284–295. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.10.006>
- Harjanto. (2008). *Perencanaan Pengajaran*. Rineka Cipta.
- Hurlock, Elizabeth B. (1997). *Psikologi Perkembangan Anak, Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hasibuan, R. (2010). Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeratif. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78–93.
- Hita, I putu agus dharma, D. (2020). Jurnal Menssana. *Jurnal Menssana*, 5 No.2, 146–156.

- Informasi, P., & Individual, B. (n.d.). *Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja Tantangan perubahan yang dibawa oleh era globalisasi*. 4(2), 295–316.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kalron, A., Dolev, M., Greenberg-abrahami, M., Menascu, S., Frid, L., Avrech-shezifi, S., Harari, G., Magalashvili, D., & Achiron, A. (2021). Physical activity behavior in people with multiple sclerosis during the COVID-19 pandemic in Israel : Results of an online survey. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 47(October 2020), 102603. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2020.102603>
- Kementerian Kesehatan. (2015). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI.
- Komarudin. (2000). *Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah*. Bumi Aksara.
- Khomarun, Wahyuni E., Nugroho M. (2013). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium i di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 2, Nomor 2, Halaman 41.
- M. Djamar. (2015). *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Pustaka Belajar.
- Meredith D. Gall, J. P. G. and W. R. B. (2007a). *Educational Research: An Introduction* (8th ed.). Longman Inc.
- Meredith D. Gall, J. P. G. and W. R. B. (2007b). *Educational Research: An Introduction* (8th ed.).
- Michael O. Leavitt. (2008). Physical activity guidelines for Americans. In *Health (San Francisco)*.
- Mustaji dan sujarwanto. (2015). PENGEMBANGAN BAHAN AJAR MATAKULIAH DESAIN PEMBELAJARAN. *Educational Technology and Research Development*, 2, 2015.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Nuraini, A., & Murbawani, E. A. (2019). Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal Dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (Hs-Crp) Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23817>
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat

- Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–298.
- Nusa Putra. (2011). *Research and Development*. Rajagrafindo Persada.
- Nuurin Hayyah. (2020). *AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI*.
- Nyenhuis, S. M., Greiwe, J., Zeiger, J. S., & Nanda, A. (2019). Exercise and Fitness in the Age of Social Distancing During the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology in Practice*, 8(7), 2152–2155. <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2020.04.039>
- Nyenhuis, S. M., Greiwe, J., Zeiger, J. S., Nanda, A., & Cooke, A. C. (2020). Exercise and Fitness in the Age of Social Distancing During the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 8(7), 2152–2155.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pinto, J. B. de C., Cruz, J. P. S., Pinho, T. M. P. de, & Marques, A. S. P. de D. (2020). Health-related physical fitness of children and adolescents in Portugal. *Children and Youth Services Review*, 117(July). <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105279>
- Premana, M. Y., Suharsono, N., & Tegeh, M. (2013). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Berbasis Masalah pada Mata Pelajaran Produksi Gambar 2D untuk Bidang Keahlian Multimedia di Sekolah Menengah Kejuruan. *E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Teknologi Pembelajaran*, 3, 5.
- Puji Ratno. (2016). *PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA BARU MELALUI JALUR SNMPTN UNDANGAN DENGAN JALUR SELEKSI BERSAMA MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI SBMPTN FIK UNIMED TAHUN 2015*. 15(June), 38–47.
- Rabiah, S. (2018). Penggunaan Metode Research and Development dalam Penelitian Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi. April 2015, 1–7. <https://doi.org/10.31227/osf.io/bzfsj>
- Raffly Henjilito. (2019). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SMAN 1 BANGKINANG KABUPATEN

- KAMPAR. *JURNAL PENJAKORA*, 06(1), 1–7.
- Robert. Brach Maribe Robert. Brach Maribe. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer.
- Roldão da Silva, P., Castilho dos Santos, G., Marcio da Silva, J., Ferreira de Faria, W., Gonçalves de Oliveira, R., & Stabelini Neto, A. (2020). Health-related physical fitness indicators and clustered cardiometabolic risk factors in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 18(3), 162–167. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.06.002>
- Sánchez-Oliva, D., Esteban-Cornejo, I., Padilla-Moledo, C., Pérez-Bey, A., Veiga, Ó. L., Cabanas-Sánchez, V., & Castro-Piñero, J. (2020). Associations between physical activity and sedentary time profiles transitions and changes in well-being in youth: The UP&DOWN longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 47(November 2018), 101558. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101558>
- Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016)
- Sri Handayani. (2013). PENGEMBANGAN MODUL PEMBELAJARAN PEMBUATAN BEBE ANAK UNTUK SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 PENGASIH. *Pengembangan Modul Pembelajaran*, 53(9), 1689–1699.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Sudrajat, Y. (2019). PENGEMBANGAN MODUL PEMBELAJARAN DENGAN MODEL DICK and CAREY MATA KULIAH EVALUASI PENGAJARAN. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2(October). <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.71>
- Sugianti, E., Hardinsyah., Afriansyah, N. (2009). Faktor risiko obesitas sentral Elya Sugianti, dkk. *Gizi Indonesia*, 32(2), 105–116.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.

- Sutawijaya, L. D., Sugiyanto, S., & Riyadi, S. (2020). Sports activities at the fitness center while pandemy COVID-19 in the city of Mataram. *Quality in Sport*, 6(3), 20. <https://doi.org/10.12775/q.s.2020.06>
- Tangkudung, J. (2016). *Macam-macam metode penelitian*. Lensa 8 mediapustaka.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Reseach methods in physical activity*. United States of America: Human Kinetics.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). Physical activity andhealth: *A Report of the Surgeon General*. Volume 7-8.
- Vol, M., No, X. I. I., Daya, P., Jantung, T., & Otot, K. (2014). *CLUB HOUSE CASA GRANDE YOGYAKARTA Oleh : Bagus Dwi Wijaya dan Fatkurahman Arjuna*. XII(1).
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Walter Dick, L. C. dan J. O. C. (2015). *No TitleThe Systematic Design of Instruction*. Allyn and Bacon.
- Warner W.K Hoeger, et al., & 2020. (2020). *Principles and Labs for Physical Fitness*. SEVENTH EDITION. 19(1), 17–23.
- Watkins, P. Lou, Ebbeck, V., & Levy, S. S. (2014). Overcoming weight bias: Promoting physical activity and psychosocial health. *Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care*, 7(4), 187–197. <https://doi.org/10.1108/EIHS-11-2013-0043>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiyatmoko A. (2013). *Pengembangan Perangkat Pembelajaran IPA Terpadu Berkarakter Menggunakan Pendekatan Humanistik Berbantu Alat Perag Murah*‘, *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia Semarang*.
- Widodo, A., & Wahyuni, E. S. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume*, 04(01), 48–55
- Widyastuti, E., & Susiana. (2019). Using the ADDIE model to develop learning material for actuarial mathematics. *Journal of Physics: Conference Series*, 1188(1).

<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1188/1/012052>

- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44.
<https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Yaumil Qoriaha, Sumarnob, N. U., & A. (2017). The Development Prehistoric Of Jember Tourism Module. *Jurnal Historica*, 1(1), 98–115.
- Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2011), 220
- Zahrotun Nihayah, dkk., *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*, (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta dengan UIN Jakarta Press, 2006), Cet. I, h. 105 – 106.