

DAFTAR PUSTAKA

- Ahda, Bustamam, M. (2015). TANGGAPAN ORANG TUA/WALI TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN RENANG PADA SMA NEGERI 4 KOTA BANDA ACEH TAHUN AJARAN 2014/2015 Ahda,. *Dictionary of Statistics & Methodology*, 1(November), 199–208.
<https://doi.org/10.4135/9781412983907.n1598>
- Andika Kurnia, R., & Putra. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, kualitas tidur, kebugaran jasmani kardiorespirasi*, 10.
- aswedi putra. (2015). Perbedaan Daya Tahan Otot Dinding Perut Sebagai Tolak Ukur Kebugaran Otot Di Asrama Putra Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 2(2), 91–95.
- Bayu, C. P. M. H., & Budiwanto, S. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Bodyweight Training Pencak Silat. *Performance Journal*, 3(1), 45–53.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/10085/0%0Ahttp://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/viewFile/10085/4568>
- Bernhardin, D. (2021). Hasil kebugaran jasmani siswa Studi Eksperimen Tentang Materi Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(April 2020), 93–98.
<http://jmpo.stkipasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/30>
- Bompa, T. O. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 51, Issue 4).
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8.
<https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Dea Putri Lestari, et al. (2014). *kontribusi daya tahan otot perut Daya tahan otot perut (abdominal) adalah bagian tubuh kita yang berada di sekitar tulang dada dan rusuk, yang menyatu hingga ke pinggul. Arti namanya sebenarnya adalah otot perut yang membentang secara vertikal di sepanjang.*
- Hasdiana, U. (2018). Analisis Keperluan Latihan. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5.
<http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter Sko Smp. *Jurnal Keolahragaan*,

- 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4966>
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2016). *buku PTK Dr. Anda Juanda, M.Pd.*
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Oktaviani, N. A. (2020). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN Nur Ayu Oktaviani *, Sapto Wibowo.* 7–18.
- Permana, R. (2016). PENGUASAAN RANGKAIAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) MELALUI DISKUSI DAN SIMULASI (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS). *Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Rachmawati, A., & Faridha, N. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah SMAN , MAN dengan SMKN (Studi Pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Mojosari , Siswa Kelas X MAN Mojosari dan Siswa Kelas X di SMKN 1 Pungging). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 793–802.
- Ramadhani, I. aji. (2013). Tanggapan Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Depok Sleman Student ' S Responses Towards Physical Fitness Learning of the 2013 Curriculum in X Grade of Smkn 1 Depok Sleman. *Cakrawala Pendidikan*, 2(1), 1–9.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Sa'diyah, I. (2021). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kompetensi Dasar Memahami Spesifikasi dan Karakteristik Kayu Melalui Aplikasi “Wood Glossary” di Kelas X DPIB 1 SMKN 1 Udanawu. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 323–332. <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v1i2.248>
- Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446–457. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10552>
- SETIYAWAN, A. (2021). Modul ajar. *Sistem Hidrolik*, 4789, 1–83.
- Sugiyono, P. D. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*
- Suwandi, P. S., & Pd, M. (2013). Modul Pendidikan Dan Latihan Profesi Guru. *Surakarta PT. Aneka Karya*, 17.
- Taheri, M., & Hidayad, F. (2019). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fkip Universitas Pgrri Palembang Tahun Akademik 2018-2019. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(1), 119. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v17i1.2282>
- Yasi, R. M., & Hadi, C. F. (2018). Studi Analisis Kadar Glukosa Pada Latihan Body Weight Training Untuk Latihan Otot Perut. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 16–20.