

DAFTAR PUSTAKA

- Adha Septiana, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jpoe*, 1(2), 73–79. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.12>
- Ariesa Farida, Irwana Zulfia Budiono, Widyanesti Liritantri, A., & Sipayung, R. A. K. (2022). Fasilitas Aktivitas Fisik Sebagai Sarana Treatment Kesehatan Pada Kawasan Perumahan. *Ruang Space*, 9.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2020). Profil Penduduk Usia Subur di Indonesia.
- Barber, I. (2020). *Sleep in a time of pandemic - a position statement from the national sleep foundation*. *Sleep Health*, 6(3), 431. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.05.003>
- Djaali. (2020). Purposive Sampling- Metodologi Penelitian. *Metodologi Penelitian*, 40.
- Erry, A. A. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden. *Skripsi UNY*, 3(1), 1–141. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Handayani, L. T. (2022). IMPLEMENTASI TEKNIK ANALISIS DATA KUANTITATIF: Penelitian Kesehatan (Februari 2). PT. Scifientech Andrew Wijaya.
- Haspel, R. L., Genzen, J. R., Wagner, J., Fong, K., Haspel, R. L., Wilcox, R., Adem, P. V., Anderson, H., Atkinson, J. B., Burke, L. W., Joseph, L., LeGallo, R. D., Lew, M., Lockwood, C. M., Naeem, R., Rizvi, H., Ortega, J. S., Shane-Carson, K., Sobel, M. E., ... Wilcox, R. L. (2021). *Call for improvement in medical school training in genetics: results of a national survey*. *Genetics in Medicine*, 23(6), 1151–1157. <https://doi.org/10.1038/s41436-021-01100-5>
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Oktaviana, E., Nadrati, B., Dedy Supriatna, L., & Zulhendry, Z. (2024). Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Senam Aerobik. *Jurnal LENTERA*, 4(1), 50–59. <https://doi.org/10.57267/lentera.v4i1.324>
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.

- Robianto, A., Kusnaedi, K., & Musa, M. (2021). Perbandingan Rating of Perceived Exertion (RPE) Tes Balke Dan Tes Jalan Rockport Dalam Pengukuran VO2 Max. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(2), 112–116. <https://doi.org/10.21009/jsce.05214>
- Rohmah, U. R., & Kumaat, N. A. (2021). Profil kebugaran jasmani lansia dalam menghadapi masa new normal akibat pandemi covid-19 dusun domot barat rt:02 rw:06 desa purwokerto kecamatan srengat kabupaten blitar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 37–46.
- Setya Rahayu, Ricka Ulfatul Faza, Soegiyanto, I., & Setyawan. (2021). *Olahraga Kebugaran* (Ahmad Ainul Yaqin (ed.)). LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kaulitatif, Dan R&D* (26th ed.). ALFABETA, cv.
- Sulistiyani, S. (2021). Penyuluhan Tentang Kualitas Tidur Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 49–52. <https://doi.org/10.23917/jpmmmedika.v1i2.367>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Syahriad. (2020). *Modul Kebugaran Jasmani Kelas X*.
- Utami, I. & P. (2021). *Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes*. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Uyun, N., Farenia, R., & Hafsah, T. (2020). Belajar Pada Siswa SD Negeri 2 Cikeruh. 1(1), 18–22.
- Waladani, B., Setianingsih, E., & Sofiana, J. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien di Ruang Intensif (Putra Agina Widyaswara Suwaryo (ed.)). PT. Pena Persada Kerta Utama.
- World Health Organization. (2013). *Health Condition - World Health Organization*.
- Wulantari, H. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas XI Dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.