

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Azrin, M., & Firdaus, F. (2019). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 13(2), 21. <https://doi.org/10.26891/jik.v13i2.2019.21-26>
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian. *Historis*, 5(2), 146–150.
- Arikunto, S. (2019). Penelitian Tindakan Kelas : PT Bumi Aksara. *Book*, 1–259.
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176–185. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3611>
- Arukonto, S. (2018). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis. *Jakarta: PT Rineka Cipta*, 239.
- Asbari, M., Nurhayati, W., Purwanto, A., & Putra, F. (2020). Pengaruh Genetic Personality dan Authoritative Parenting Style terhadap Pendidikan Karakter di Aya Sophia Islamic School. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 142–155. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i1.341>
- Bafirman, H. ., & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 085201.
- Boles, D. B. (2022). The origins of motion. *Cognitive Evolution*, 131–143. <https://doi.org/10.4324/9781003137863-10>

Boonjeam, W., Tesaputa, K., & Sri-ampai, A. (2017). Program Development for Primary School Teachers' Critical Thinking. *International Education Studies*, 10(2), 131. <https://doi.org/10.5539/ies.v10n2p131>

Depdiknas, B. S. N. (2016). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. *Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional*, 9–27.

Eler, N., & Eler, S. (2018). The effect of agility exercises on the COD speed and speed in terms of the frequency of the training. *Universal Journal of Educational Research*, 6(9), 1909–1915. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060908>

Fendyka Novan Ulfiansyah, Tri Rustiadi, & Mugiyo Hartono. (2018). The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 129–133.

Hasan, K. (2016). SURVEY TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) PADA PEMAIN BOLABASKET (Studi Pada SMP Negeri 1 Sukodono). *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.

Hasibuan, R., & Ningrum, M. A. (2017). Pengaruh Bermain Outdoor Dan Kegiatan Finger Painting Terhadap Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 1(1), 73. <https://doi.org/10.26740/jp.v1n1.p73-81>

Hiana, TC., Mahmudb, ZF., & Choongc, T. (2015). Physical Fitness Level Urban And Rural Students Case Study International. *Journal Of Procedia Social And Behavioral Sciences*, 90, 847–852.

Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler

- Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45.
<https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Muhammad Kharis Fajar, & Nanda Iswahyudi. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan* .
- Nurhasan. (2016). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. *Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Pasundan Cimahi*, 70.
- NursadiAhmad. (2018). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181–185.
- Palar CM, Wongkar D, & Ticoalu SHR. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3, 316–320.
- Prasetya, R. G. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas a Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 6–18.
- Putra, B. F. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo III U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 9–16.
- Razbie, dkk. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik DASAR Dribbling pada Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. [Online]. Diakses Dari [Https://Jurnal.Ummi.Ac.Id/Index.Php/JUT/Article/View/250](https://Jurnal.Ummi.Ac.Id/Index.Php/JUT/Article/View/250).
- Ruslan, R., & Sangadji, F. (2021). Zig-Zag Running Exercises for Ball Drill Skills.

- Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33–38.
<https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i1.9644>
- Saefudin, A. A. (2022). *Meningkatkan Profesionalisme Guru dengan PTK*. 1–2.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126.
<https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5070>
- Saidang, S., & Suparman, S. (2019). Pola Pembentukan Solidaritas Sosial dalam Kelompok Sosial Antara Pelajar. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 3(2), 122–126. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v3i2.140>
- Sari, A. M. (2024). Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) : Pengertian, Tujuan, Manfaat, Dan Metode. <https://Pe.Feb.Unesa.Ac.Id/>, Model-Model Penelitian Tindakan Kelas (PTK).
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. 151.
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Immanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, 3(1)*, 58–71.
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19.
<https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>
- Wardani, W., Karsiwan, K., Purwasih, A., Lisdiana, A., & Hammer, W. (2019).

Pendampingan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru Di Kabupaten Pringsewu. *DEDIKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 323–342. <https://doi.org/10.32332/d.v1i2.1762>

Yuliyani. (2017). Hakikat dan signifikansi permainan. *Jurnal Olahraga*, 2, 34.



Intelligencia - Organisa

UNJ