

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>
- Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). (n.d.). *Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), S379–S399.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). (n.d.). *Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 239–252.
- Fachrezzy, F. (2024). (n.d.). *Peran Taekwondo dalam Pengembangan Karakter Siswa*.
- Grissom, J. B. (2005). (n.d.). *Physical fitness and academic achievement. Journal of Exercise Physiology Online*, 8(1), 11–25.
- Harsono. (1998). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Hoeger, Hoeger, Hoeger, & F. (2018). *Kebugaran jasmani & fisiologi olahraga*.
- Ilyasa, M. D., & Efendi, Y. (2024). *Implementasi Program Latihan Kebugaran Jasmani Meningkatkan Kekuatan dan Daya Tahan Siswa di SMP Dharma Karya UT. Andi 2023*, 2003–2008.
- Irianto, D. P. (2015). *Panduan Latihan Kebugaran (yang efektif dan aman)*.
- Janz, K. F., Dawson, J. D., & Mahoney, L. T. (2000). (n.d.). *Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: The Muscatine Study. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(7), 1250–1257.
- Kim, C. (2009). (n.d.). *Taekwondo: A Path to Excellence*. Seoul: Kukkiwon Press.
- Muhajir. (2006). (n.d.). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek* 1. 1, 3.
- Nurhadi, & F. (2020). (n.d.). *Pengaruh Aktivitas Fisik Teratur terhadap Sistem Imun Tubuh*.

- Of Sport Medicine & Other.(2013). (n.d.). *Position Stand: Physical Activity and Public Health. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(2), 1–20.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). (n.d.). *Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Park, J. H. (2014). (n.d.). *The role of Taekwondo in youth physical and moral development*.
- Pusat Pengembangan Olahraga Pendidikan. (2010). (n.d.). *Panduan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Rahman Zainal, & K. W. A. (2020). (n.d.). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani dalam Pendidikan Jasmani*.
- Sajoto, M. (1988). (n.d.). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Surabaya: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sanjaya, R. . H. (1993). *Kebugaran Jasmani atau dalam bahasa inggrisnya physical fitness*.
- Setia, A. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. SALAM INSAN MULIA.
- Springer, R., McNulty, K., & Butler, G. (2010). (n.d.). *Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport Studies*. New York: McGraw-Hill.
- Sukadiyanto. (2011). (n.d.). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2011). (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryoadji, A., & Nugraha, H. (2021). (n.d.). *Aktivitas Fisik dan Pengaruhnya terhadap Metabolisme Tubuh, Kondisi Psikologis, dan Kesehatan*.
- Suryosubroto. (2009). (n.d.). *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Pendidikan*.
- Vanhees, L., et al. (2005). (n.d.). *Importance of characteristics and modalities of physical activity and exercise in the management of cardiovascular health. European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 114–126.

Wilder, R. P., et al. (2006). (n.d.). *Physical Activity and Health Guidelines. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 26(3), 142–146.



Intelligentia - Dignitas