

DAFTAR PUSTAKA

- Adjii, K. (2019). *Instrumen penilaian kedisiplinan siswa sekolah menengah kejuruan*. 1(1), 1–10.
- Ahmad Murjani, M. (2025). *Systematic Literature Review : Metode Pembelajaran PJOK yang Efektif untuk Meningkatkan Disiplin Belajar*. 11(September), 205–220.
- Arifin, Z. (2018). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V DI Min Donomulyo Kabupaten Malang*. 1(1), 22–29.
- Atradinal, R. S. (2017). *Pemulihan kekuatan otot pada atlet sepakbola*. 99–105.
- Aulia Eka Putri¹, Donie², Adnan Fardi³, R. Y. (2020). *Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bola Basket*. 2, 680–691.
- Aurora Novena Simamora, Grace Putri Sigalingging, Yola Adelina Naipospos, Fransiska Situmorang, F. S. S. (2024). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak*. 3.
- Bakhrudin All Habsy, I. N., Putri, S. A., & Alinza Zahra Naisyla. (2024). *Konsep Dasar Pendidikan : Menumbuhkan Pemahaman Untuk Menciptakan Pembelajaran Yang Berkualitas*. 4(November), 4204–4227.
- Balkis Ratu NL Esser, I. S. (2020). *Pengaruh Latihan Shoulder Press Terhadap Ketepatan Lob Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Putra SMPN 1 Labu Api*. 7, 1–4.
- Baro, M., Singh, O. J., Kr, S., & Sonowal, A. (2016). *Physical Fitness and Wellness - Challenge in the 21st Century*. March, 29–32. <https://doi.org/10.26524/1616>
- Elzandri, R., & Dewi, K. (2018). *Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012*. 1(1), 151–156.

- Farida Nurreni, Nurhadi, dan O. H. N. (2019). *Analisis Kedisiplinan Siswa Berdasarkan Ketaatan Terhadap Tata Tertib Sekolah*.
- Fitri Handayani, Johaidah Mistar, D. I. (2021). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Puskesmas Alue Pineung Langsa Timur*. 4(1).
- Handayani, S., Studi, P., Fakultas, F., Universitas, K., Makassar, H., Perintis, J., Studi, P., Fakultas, F., Universitas, K., Makassar, H., Perintis, J., & Maulang, I. (2022). *Gambaran kelincahan pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin di era new normal*. 12(2), 125–133. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p125-133>
- Hardiansyah, S. (2018). *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. 3, 117–123.
- Helina Melyanti Ananda, a Ichwan Alamsyah Lubis, b Nova Arianti, B. (2022). *Hubungan Masa Indeks Tubuh (IMT) Dengan Daya Tahan Otot Pada Atlet Sepak Bola Di PS Keluarga universitas Sumatera Utara (USU)*. 21(1).
- Herlina, H. S. dan R. (2022). *Pengaruh Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Guru SD 352 Pammanu*. 17–20.
- Hidayat, M., Devi, M. S., Nurul, D. A. H. N. H., Jihat, Maulita, N., Miswari, D. A., Fadya, A. R., Sudi, A., & Pratikno. (2025). *Analisis Kedisiplinan Siswa Terhadap Kepatuhan Tata Tertib Di SDN Keleyan 2 Bangkalan*. 10(September).
- Ilmawati, H. (2025). *Panduan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Fase A-F*. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia 2025. https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/395792893_Panduan_Mata_Pelajaran_PJOK_Fase_A-F
- Kashyap, S. (2025). *Innovations in Physical Education : Paving the Way for Future Learning and Performance*.

- Keliat, P., Lubis, A. E., Helmi, B., Utara, S., & Gizi, K. (2019). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi*. 7.
- Kemala, A. (2019). *Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek*. 10(1), 22–31.
- Komalasari, D. R., Afifatuzzahra, S., Khotimah, A. K., Jannah, H. R., Putri, N. D., & Kurniasari, F. (2024). *Penyuluhan Program Balance Walk Sebagai Upaya Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta*. 3(April), 53–58.
- Lase, A. (2016). *Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar*. April.
- Laurensius Dihe Sangaa, Y. W. (2023). *Pendidikan Adalah Faktor Penentu Daya Saing Bangsa*. September, 84–90.
- Matitaputty, J., Universitas, D., & Ambon, P. (2019). *Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon*. 5(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Meriyanto, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). *Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh*.
- Mulia, L., Dlis, F., Nugraha, B., & Fitranto, N. (2024). *Sosialisasi Metode Latihan Flexibility Pada Pelatih Pplpd Indramayu*. 4(November), 504–515.
- Mustafa, P. S. (2022). *Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional Pinton Setya Mustafa Universitas Islam Negeri Mataram*. 8(June), 68–80.
- Nasution, H. F. (2021). *Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif*. 59–75.
- Nugraha, B. (2015). *Pendidikan jasmani olahraga usia dini*. 557–564.
- Parmadi, M., Mubarak, A. N., & Test, F. (2024). *Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Bulutangkis U-15 Putra*. 12, 12–20.

- Pranata, D. (2022). *Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja*
- Pratama, N. Z. (2022). *Hubungan Keseimbangan Tubuh Dengan Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw Siswa SMP Negeri 2 Tanah Merah*. 9, 20–32.
- Putra, S., Dan, K., It, S. D., Jafar, A. B. U., & Ajaran, T. (2021). *Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Loncat Katak Kids Athletic Pada Siswa Putra Kelas 4 Dan 5 SD IT Abu Jafar Tahun Ajaran 2020/2021*. 21(1), 17–26.
- Putri Maisaroh, Athar, M. K. (2020). *Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru*. 1(1), 80–83.
- Rahma Fadillah Siregar, Risma Handayani, Zumiaty Sarah Br Napitupulu, S. (2024). *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama Di SD PAB 12 Sampali*. 5, 171–174.
- Rangkuti, M. H., & Albina, M. (2025). *Penelitian Korelasional dalam Pendidikan (Metode Penelitian)*. 1054–1063.
- Reksa Adya Pribadi, Yusi Istikomah, M. E. P. H. (2021). *Proses Penguatan Karakter Disiplin dan Tanggung Jawab dalam Pembelajaran Siswa Melalui Penegakan Peraturan*. 5, 9136–9142.
- Salsabila, A., Affifah, A. N., & Cahyati, S. Y. (2020). *Penanaman Karakter Disiplin Pada Siswa SDN Jelupang 01*. 2(2014), 318–333.
- Santi, I. R., Desy, H., & Khairian, A. S. (2023). *Latihan Dasar Kepemimpinan Taruna Batalyon Taruna Akademi Maritim Nusantara Banjarmasin*. 1(2), 1–6.
- Sasi Mardikarini, L. C. K. P. (2020). *Pemantauan Kedisiplinan Siswa Melalui Penetapan Indikator Perilaku Disiplin Siswa Kelas III*. 2(01), 30–37.

- Sin, T. H. (2017). *Disiplin Atlet Dalam Latihan*. 240–251.
- Siska, Debby Indah, & Ismi N. (2021). *Kebugaran Jasmani Pada Peserta Pelatihan Wasit Bola Voli Tingkat Cabang Se-Kabupaten Rokan Hulu*. 2, 116–122.
- Subrata, T., & Pratiwi, A. E. (2024). *Hubungan Lemak Subkutan dengan Kebugaran Jasmani Daya Tahan Otot pada Mahasiswa FKIK Universitas Warmadewa*. 4(2), 210–216.
- Sukmawarti, A., Akbar, D., & Doewes, M. (2019). *Hubungan Somatotype Dan Passing Accuracy Pemain Futsal AFK Sukoharjo*. 741, 50–56.
- Tengku Enlinopita, I. S. (2021). *Apakah Latihan Resistance Band Dapat Meningkatkan Kekuatan Lengan Siswa Ektrakurikuler Bola Voli SMP Kristen Aletheia Malang*.
- Tsultsi Mihmidati, A. R. W. (2021). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja*. 59–66.
- Yulinar, Putri Dini Meutia, D. M. (2018). *Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Klub HIMAPORA Penjaskesrek FKIP Universitas Abulyatama*. 194–204.
- Yunita, A., Pangulu, N. J., Yulinda, A. Z., & Syam, S. (2024). *Peningkatan Keterampilan Motorik Melalui Pembelajaran Senam di Improving Motor 1–6*.