

DAFTAR PUSTAKA

- Adjie, R. (2024). Partisipasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Agung Cahyadi. (2020). *Aktivitas Fisik dan Semangat Belajar Peserta Didik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ainunnisa, A. (2025). Hubungan gaya belajar dengan partisipasi siswa dalam pembelajaran gerak manipulatif PJOK sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*.
- Al Ardha, M. A. (2022). Inovasi digital learning pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). *Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan*, 39-45.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Physical Fitness Level of Members of the Indonesian Technocrat University Futsal UKM. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanto, A. (2024). Hubungan minat olahraga dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Asshiddiqi, H., & Wahyudi, H. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16). *Jurnal Kesehatan Olahraga*,..
- Asshiddiqi, M., & Wahyudi, A. (2020). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. In *Psychology of Sport and Exercise* (Vol. 42, pp. 146–155). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bile, R. L., & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran “Bbc Exercise” untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 30–37.

- Bile, R., & Suharjana, S. (2019). *Kebugaran Jasmani dalam Konteks Pendidikan Jasmani di Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), S379–S399.
- Br Simbolon, P., & Manurung, N. (2024). *Meningkatkan Penalaran Matematis Siswa SMP melalui Video Animasi Berbasis Problem-Based Learning dengan Animaker*.
- Desmond, M. (2019). *Bodywatching: A Field Guide to the Human Species*. London: Triad Grafton Books.
- Direktorat SMP Kemendikbudristek. (2022). *Pedoman Senam Anak Indonesia Hebat*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Distriyadi, F. (2022). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Permainan Sepak Takraw Pada Pemain Generasi Simpang Mangga (GESIMA) Sepak Takraw Club Kecamatan Kelayang Indragiri Hulu (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau)*.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi belajar*. Rineka Cipta.
- Effendi, Y., Cahyani, O. D., & Adi, S. (2021). Motivasi belajar siswa pembelajaran pendidikan jasmani. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 26–30.
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., Whincup, P., Diaz, K. M., Hooker, S. P., Chernofsky, A., Larson, M. G., Spartano, N., Vasan, R. S., Dohrn, I. M., Hagströmer, M., Edwardson, C., Yates, T., Shiroma, E., Anderssen, S. A., & Lee, I. M. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. *The BMJ*, 366. <https://doi.org/10.1136/bmj.l4570>
- Fahrizqi, A., dkk. (2020). “Peran Kebugaran Jasmani terhadap Aktivitas Harian Siswa SMP.”
- Fleming, N. D. (2001). *Teaching and learning styles: VARK strategies*. N. D. Fleming.

- Franklin, B. A., Myers, J., Kokkinos, P., & Lavie, C. J. (2022). Physical activity, cardiorespiratory fitness, minimum and goal recommendations for cardiovascular health. *Circulation*, 146(11), e18–e43.
- García-Hermoso, A. ., Ramírez-Vélez, R. ., & Sáez de Asteasu, M. L. (2020). School-based physical activity interventions and fitness in youth: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(6), 1215–1236.
- Hamzah B. Uno. (2019). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (P. Latifah (ed.). PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Pelatihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, C., & Kusnadi, N. (2018). *Bahan Ajar Bulutangkis*. Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi.
- Hidayat, Cucu & Kusnadi, Nanang (2018). *Bahan Ajar Bulutangkis*. Nanang Kusnadi. Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- Irianto, K. (2021). *Kebugaran dan Kesehatan Fisik*. Jakarta: Mitra Cendekia Press.
- Ismaryati. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Irianto, Pekik, & Djoko. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi Yogyakarta.
- Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Pres.
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (1967). Pengaruh Interval sprint terhadap kelincahan di pantai. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1, 5–24.
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (1967). Pengaruh Interval sprint terhadap kelincahan di pantai. *Angewandte Chemie International Edition*, 961–952.
- Junarko Mahdian, Rahmat Zikrur, & M. (2021). Otot tungkai terhadap ketepatan smash. 2(1). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Volume 2, Nomer 1*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.

- Jurnal Olahraga Pendidikan, 9(2), 113–123. Fikri, R., & Suryana, Y. (2024). “Senam Tematik dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK.”
- Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia, 13(1), 45–54. Gunawan, D. (2022). “Hubungan Aktivitas Fisik dan Hasil Belajar.” Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 10(1), 22–30.
- Kemendikbudristek. (2022). Kurikulum Merdeka dan implementasi PJOK. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Kemendikbudristek. (2022). Profil Pelajar Pancasila. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Nasional. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kesuma, I. N. A. A., Yoda, I. K., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh model pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP. Jurnal Penjakora, 62–70.
- Kurniawan, & Hartati. (2022). Pengaruh senam ritmik terhadap kebugaran jasmani dan semangat belajar siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan.
- Kurniawan, H., & Hartati, R. (2022). “Pengaruh Senam Ritmik terhadap Kebugaran dan Motivasi Siswa.” Jurnal PJOK Indonesia, 7(1), 76–85.
- Kusnadi, N. D. H. H. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bolabasket mahasiswa program studi penjaskesrek angkatan 2018. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 6(3), 407-415.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepakbola klub persepu upgristahun 2016. Jendela Olahraga, 1–8.
- Malina, R. M., Kozieł, S. M., Králik, M., Chrzanowska, M., & Suder, A. (2021). Prediction of maturity offset and age at peak height velocity in a longitudinal series of boys and girls. American Journal of Human Biology,.

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Nugraha, A. (2022). *Dasar-Dasar Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Prenada Media.
- Miftah, M., & Syamsurijal, S. (2024). Pengembangan Indikator Pembelajaran Aktif, Inovatif, Komunikatif, Efektif, dan Menyenangkan untuk Meningkatkan Minat dan Motivasi Belajar Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(01), 95-106.
- Muspita, Kamarudin, & Fernando, R. (2018). PROFIL KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENJASKESREK SEMETER 1 FKIP UIR TAHUN 2015/2016. *Fkip Uir*, 70–78.
- Nababan, M. B. (2024). Implementasi model pembelajaran self directed learning dalam meningkatkan keterampilan senam irama pada siswa. *Pembelajaran*, 39.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Nuari, G., TresNowati, I., & Widya, M. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 05(02), 27–33.
- Nurdin, F., & Nur Ali. (2023). Manajemen olahraga dalam kehidupan sehari-hari untuk kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat Desa Bojong Koneng Sentul Kabupaten Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 108–116.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pardilla, A. (2021). “Kebugaran Fisik dan Prestasi Akademik Anak Sekolah.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan Anak*, 6(2), 34–41.

- Pers. Suharjana, S. (2022). Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani. Yogyakarta
- Prasetio, T. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola U-16 Ps. Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang Kabupaten Pelalawan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Putra, R. J. (2024). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC (JUMPING LUNGES DAN SQUAT JUMP) TERHADAP POWER TENDANGAN HAPKIDO DOLLYO CHAGI ATLET HAPKIDO LAMPUNG TENGAH. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Reswari, A., Bidjai, T., Suparti, T., Jannah, M., Munawarah, S., Hastuti, D., ... & Akhyak, H. (2025). HARAPAN DAN TANTANGAN PENDIDIKAN ANAK USIA DINI.
- Robbins, S. P. (2001). *Organizational behavior*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. (9th ed.). Prentice Hall.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definitions and New Directions*. New York: Routledge.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali press.
- Sardiman, A. M. (2020). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali
- Sari, W., Yunitaningrum, W., Ali, R. H., Haetami, M., & Pranata, D. (2025). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pembinaan Prestasi Senam Aerobic Mahasiswa Pendidikan Jasmani Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 680-686.
- Sobarna, A., Hamidi, A., & Rizal, R. M. (2020). *SOSIOLOGI OLAHRAGA: Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis*. Desanta Multiavisitama.

- Souisa, M., & Huliselan, A. (2020). Motivasi belajar siswa SMP Negeri 13 Ambon. *Jurnal Pedagogika Dan Dinamika Pendidikan*, 73–80.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang, 266–276.
- Sugiono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, cv. Bandung.
- Sugiono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, cv. Bandung.
- Susanti, E., Wahyudi, E., & Putra, H. P. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Kolaboratif Terhadap Kemampuan Psikomotorik Anak Kelas IV Pada Mata Pelajaran PJOK di SDIT Rabbi Radhiyya (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- UNESCO. (2021). *Quality physical education guidelines for policy-makers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Uno, H. B. (2013). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Bumi Aksara.
- UNY Press. Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. (2021). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, D., & Hidayat, A. (2020). “Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK Melalui Strategi Aktif.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Vazou, S., Pesce, C., Lakes, K., & Smiley-Oyen, A. (2019). More than one road leads to Rome: A narrative review and meta-analysis of physical activity intervention effects on cognition in youth. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 153–178. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1223423>
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., et al. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244–1253.

- Whitehead, M. (2020). *Physical Literacy Across the World*. New York: Routledge.
- Widiastuti, D. (2011). *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*. Bandung: UPI Press.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT.Raja Grafindo Persada.
- Woolfolk, A. (2019). *Educational psychology* (14th ed.). Pearson Education.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. . World Health Organization.
- Yulianti, T., & Ramadhani, F. (2023). “Pengaruh Senam Tematik terhadap Disiplin dan Konsentrasi Belajar.” *Jurnal Pendidikan Karakter dan PJOK*, 4(2), 99–108.
- Yusuf, S. (2001). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT Remaja Rosdakarya.

