

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., Amrullah, R., Suhairi, M., Sari, S., & Aji, T. (2024). The Effect Of Using Body Chest Rig *Resistance band* On Students-Athletes Strength In Pontianak. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 12(6), 993–1000. <https://doi.org/10.13189/Saj.2024.120610>
- Bauer, J., Schwiertz, G., & Muehlbauer, T. (2021). Effects Of An Elastic *Resistance band* Intervention In Adolescent Handball Players. *Sports Medicine International Open*, 5(02), E65–E72. <https://doi.org/10.1055/A-1541-2916>
- Citra Beauty, T. R. , S. T. A. R., Nurhasan, N., & Syam Tuasikal, A. R. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, Vol. 6. No. 2.(Vol. 6 No. 2 (2020): Jurnal Ilmiah Mandala Education (Jime)). <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/jime/index>
- Citrawati, M., Suciati, Y., & Diana Agustini, Dan. (2022). Pengaruh Latihan Isometrik Dan Isotonik Terhadap Nyeri Otot Non Spesifik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi. *Jurnal Multidisiplin Sains, Teknologi, Dan Komunikasi*, 6(1), 25–32. <https://doi.org/10.24912/Jmstkik.V6i1.9948>
- Dzikry Abdullah Al Ghazaly, M., Hendrayana, Y., & Nuryadi, N. . (2019). Penerapan Elastic Bands Untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Tungkai Pada Atlet Judo Asian Para Games 2018. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 346–353. <https://doi.org/10.17509/Jpp.V18i3.15006>
- Eka Rahayu, V., Wahyu Dirgantoro, E., & Pendidikan Jasmani Jpok Fkip, R. (2023). Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jpok Fkip Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin*, 4(2).
- Elinopita, T., & Setiana, I. (2021). Apakah Latihan *Resistance band* Dapat Meningkatkan Kekuatan Lengan Siswa Ektrakurikuler Bola Voli Smp Kristen Aletheia Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26418/Jpjk.V2i1.47109>
- Fang, Q., Zhang, X., Xia, Y., & Huang, F. (2023). Integrating Elastic Band Into Physical Education Classes To Enhance Strength Training. *Frontiers In Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1037736>

- Gumara, O. H., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan E-Modul Mata Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Materi Pokok Pola Hidup Sehat Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 4, Number 4, Pp. 6185–6192). Academia.Edu. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V4i4.3066>
- Hammami, M., & Zmijewski, P. (2024). *Comparative Analysis Of Standard And Contrast Elastic Resistance band Training Effects On Physical Fitness In Female Adolescent Handball Players. Biology Of Sport*, 41(3), 119–127. <https://doi.org/10.5114/Biolsport.2024.134143>
- Herlambang, M. A., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2023). *Tingkat Kebugaran Siswa Smk Pasca Penghapusan Mata Pelajaran Pjok*. 9(4), 1685–1691. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V9i1.5750>
- Indah Novita Efendi,. (2024). Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik Terhadap Siswa. *Best Journal (Biology Education, Sains And Technology)*, Vol7, 225–231. <https://doi.org/10.30743/Best.V7i1.8531>
- Kamaruddin, I., Abidin, D., Setiawan, A., Heristyo Endro Baruno, Y., Rifai, M., Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., Ilmu Keolahragaan, F., Teruna Bhakti Yogyakarta, S., & Al-Aqidah Al-Hasyimiyah Jakarta, S. (2024). Model Pendidikan Karakter Terintegrasi Mata Pelajaran Pjok Di Sma. In *Indonesian Research Journal On Education Web Jurnal Indonesian Research Journal On Education* (Vol. 4). <https://doi.org/10.31004/Irje.V4i3.1113>
- Liu, X., Gao, Y., Lu, J., Ma, Q., Shi, Y., Liu, J., Xin, S., & Su, H. (2022). Effects Of Different Resistance Exercise Forms On Body Composition And Muscle Strength In Overweight And/Or Obese Individuals: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Frontiers In Physiology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.791999>
- Lopes, J. S. S., Machado, A. F., Micheletti, J. K., De Almeida, A. C., Cavina, A. P., & Pastre, C. M. (2019). Effects Of Training With Elastic Resistance Versus Conventional Resistance On Muscular Strength: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Sage Open Medicine* (Vol. 7). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/2050312119831116>
- Febriana Maria Dona. (2022). Mengembangkan Model Pembelajaran Inovatif Dan Interaktif Di Sekolah Dasar. *Journal Of Practice Learning And Educational Development*, 2(4), 149–154. <https://doi.org/10.58737/Jpled.V2i4.70>

- Mashud, M., Muhammad, R., Mu'arifin, M., Didik, P., Afri, T., & Wulandari, A. (2022). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kecakapan Kolaborasi Siswa Di Indonesia: Article Review. *Jendela Olahraga*, 7(2), 78–94. <https://doi.org/10.26877/Jo.V7i2.11973>
- Musto, A., Darussalam, A., Sidik Ubay Dillah, M., Triputri, Y., & Ode Maklum Sabrin, L. (2025). Peningkatan Aktivitas Fisik Siswa Melalui Pembelajaran Pjok Yang Inovatif Di Sekolah Menengah Atas. In *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)* (Vol. 6, Number 2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Negeri, S. D., & Pekalongan, B. K. (2021). Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Keberhasilan Mapel Pjok Pada Kelas Iv Sd Negeri 01 Banjarsari Amat Muslim. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 2(3), 2774–2156.
- Oktolita Pertiwi, A., & Mashud. (2025). Metode Pembelajaran Inovatif Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sma Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 15, No. 4, 221–232. <https://doi.org/10.37630/Jpo.V15i4.3053>
- Porkes, J., Juni, E., Pendidikan, J., Kesehatan, O., Rekreasi, & Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V5i1>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/Jpji.V18i2.55859>
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smk: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran Pjok. *Jurnal EducatioFkipUnma*, 9(4), 1719–1725. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V9i4.5774>
- Putra, I. P., Muharram, N. A., Akbar, M., & Allsabab, H. (2024). Taman Siswa Bima Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler Sman. *Jurnal PendidikanOlahraga*, 14(3). <https://doi.org/10.37630/Jpo.V14i3.1673>
- Riani, F., Fajar, M., & Rizhardi, R. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan Lengan Menggunakan Alat Resistance Band Terhadap Hasil Smash Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Ypi Tunas Bangsa Palembang.

- Salamah, M. S., & Setiawan, I. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri Kota Pekalongan. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 3(2), 439–448. <https://doi.org/10.15294/inapes.V3i2.60760>
- Septian, D., Rohmat, D., & Mustaqim, R. (2024). Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance band* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Kyorugi Taekwondo. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 298–309. <https://doi.org/10.55081/jumper.V5i1.2807>
- Silvianti, N. A., & Gazali, N. (2023). *Efektivitas Media Pembelajaran Interaktif Dalam Meningkatkan Minat Belajar Pendidikan Jasmani Dalam Permainan Bola Voli*. <https://doi.org/10.47233/jpst.V2i2.844>
- Sitanggang, C. M., Setiawan, D., Ronggo, C., Simatupang, P., Manalu, B. O., Septianus, C., Gulo, S., Remer, C., Syah, M., Gulo, P., Olahraga, S. T., & Bina, K. (2024). Investigasi Tingkat Minat Yang Ditunjukkan Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jpkm>
- Syhab, S. H. , Manullang, J. G. , & Handayani, W. (2023). *Pengaruh Metode Latihan Resistance band Dan Plyometrics Terhadap Kemampuan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Pgri 2 Palembang*. <https://doi.org/10.31004/anthor.V2i4.166>
- Zalal, A., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2023). Dampak Penghapusan Mata Pelajaran Pjok Terhadap Kebugaran Siswa Kelas Xii Smk. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(4), 1777–1782. <https://doi.org/10.31949/educatio.V9i4.5798>

Intelligentia - Dignitas