

DAFTAR PUSTAKA

- Aktivitas Fisik, J., Jasmani, P., Olahraga, dan, Rifatul Janna, A., Oggy Batara Panaungi, A., fahmia, N., Lutfi Zain, A., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F., & ARTIKEL Penulis Koresponsi, I. (n.d.). Profil Endurance Otot Perut Siswa SMPN 48 Makassar Berdasarkan Sit-Up Test. In *JAF-PJKO* (Vol. 1). Retrieved
- Aristiyanto, A., Pontang, G. S., Sukarno, S., Ardiansyah, I., Studi, P., Keolahragaan, I., & Kesehatan, F. (2021). PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH DAN KEBUGARAN JASMANI ATLET HOCKEY KABUPATEN SEMARANG The Effect of Circuit Training on The Body Mass Index and Physical Fitness of Hockey Athletes in Semarang District. In *Nutrition Research and Development Journal*.
- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). *TINGKAT DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI SISWA PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL*. 8(2), 175–186.
- Bararah, I. (2024). PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK MEMBANGUN GENERAS LUNGKUL DI ERA MODERN. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 5(1), 214–224. <https://doi.org/10.29103/jspm.v5i1.16046>
- Cetra, C., Mikdar, U. Z., & Perdana, J. A. (n.d.). *PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PJKR FKIP UPR*.

Dwi Nugroho, Y., Mintarto, E., & Khamidi, D. A. (2021). KONDISI KEBUGARAN JASMANI SISWA OVERWEIGHT SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 69.

Ferry Robiansyah, M., Amiq, F., Jurusan, #, Jasmani, P., & Kesehatan, D. (2018). Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.

Fitriyah, I. J., Affriyenni, Y., & Hamimi, E. (2021). *Efektifitas Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing untuk Meningkatkan Kemampuan Bepikir Kritis Mahasiswa* (Vol. 7, Number 2).

Hastutiningtyas, W. R., Maemunah, N., & Lakar, R. N. (2021). Gambaran Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Dalam Mengontrol Emosi Di Kota Malang. In *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* (Vol. 5, Number 1).

Herawan, I., Kardani, G., & Nurzaman, M. (n.d.). Pengaruh Latihan Bent Arm Twists dengan Straight Arm Twists Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut Dan Core. In *Oktober* (Vol. 8, Number 2). Retrieved

Ilmu Faal Olahraga, J., Putri Larasati, D., Lesmana, R., Pratiwi, Y. S., Tarawan, V. M., Anatomi, D., Biologi Sel, dan, Kedokteran Universitas Padjadjaran Jalan Raya Jatinangor Km, F., & Barat, J. (2016). *KELENTUKAN PADA ATLET SENAM RITMIK KOTA BANDUNG MENURUT STANDAR KONI PUSAT* (Vol. 1, Number 1).

Kepelatihan Olahraga, P., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2026). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga PADA SISWA SMA LABSCHOOL UNESA (EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA)* Aziiz Pratama Nugraha, Oce Wiriawan.

Kurnia, M., Hauw Sin, T., Aziz, I., & Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P. (n.d.). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang G-Sport Center.*

Pahleviannur, M. R., Mudrikah, S., Mulyono, D. H., Bano, V. O., Rizqi, M., Syahrul, M., Latif, N., Prihastari, E. B., Aini, K., Zakaria, & Hidayati, N. (2022). *Penelitian Tindakan Kelas.*

Prasetio, G., Maryati, S., & Ropi, U. A. (2023). Perbandingan Pengaruh Latihan Diamond Push-up dengan Latihan Chair Push-up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 157.
<https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.11564>

Program, S., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2024). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Otot Pada Atlet Panjat Tebing Federasi Panjat Tebing Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 721–728.

Ramadhan, R., Sulistiani, H., Rahmanto, Y., Sesanti, A., Pasaribu, B. N., Teknokrat Indonesia Jl Pagar Alam No, U. Z., Ratu, L., & Lampung, B. (n.d.). IMPLEMENTASI ESP32 UNTUK PENGUKURAN DAYA TAHAN OTOT TES PUSH UP. *Jurnal Teknik Dan Sistem Komputer (JTIKOM)*, 3(2), 2022.

- Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran Resiliensi Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15303271>
- Rizki, M., Basri, A., Anwar, K., Handayani, H. Y., Himawan, A., Studi, P., Olahraga, P., Keguruan, S. T., Pendidikan, I., & Bangkalan, P. (2023). PENINGKATAN KETEPATAN SHOOTING SEPAK BOLA MENGGUNAKAN LATIHAN SQUAT JUMP HANGING BALL TRAINING ON SMASH ACCURACY IN VOLLEYBALL EXTRACURRICULARS. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2).
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74.
- Sukron, A. A., & Firjatulloh, A. (2025). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Mataram Article History Abstract*. 1(1), 1–7.
- Supriadi, A., Niasian Hia, S., Sianturi, A., Hasibuan, A. H., Lumbantobing, R. S., Sinaga, C. W., Kesehatan, P. J., & Rekreasi, D. (2025). *Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa*. 02(04).

Wulandari, M., Salsabila, N. H., & Ah Ramadhani, A (2025). PT. Media Akademik Publisher ANALISIS EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNOLOGI DIGITAL DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA. *JMA*), 3(1), 3031–5220.

Yogi Fernando, Nova Mariyanti, & Darul Ilmi. (2023). Konsep Administrasi Kurikulum Dalam Pendidikan. *JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 2(1), 283–290. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i1.1244>

