

DAFTAR PUSTAKA

- Abduloh, S., Septiadi, F., & Nugraheni, W. (2025). Analisis Perbandingan IPAQ dan GPAQ dalam Investigasi Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Program MBKM. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 5(2), 154–160.
- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141.
- Afandi, M. S., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Korelasi antara Aktivitas Fisik Harian dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1), 318–328.
- Aisah, & Havis, A. (2023). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi Isi Piring Makanku pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 111–116. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.456>
- Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali dan Engklek Sebagai Peningkatan Kebugaran Tubuh di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(01), 141–150.
- Andriano, M. F., & Prihanto, J. B. (2017). Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas XI MIA 6 SMAN 1 Driyorejo Gresik). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 705–710. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Anjelina, Sholeha, S., & Shatriadi, H. (2023). Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Ikest Muhammadiyah Palembang. *JHAST (Journal Health Applied Science and Technology)*, 1(2), 72–78.
- Apriyadi, R. B., Handayani, H. Y., & Purwoto, S. P. (2025). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 508–513.
- Ashok. (2008). *Test Your Physical Fitness*.
- Asifah, N., Laenggeng, A. H., Lilies, Kundera, I. N., Masrianih, & Ashari, A. (2025). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Palu. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 13(3),

1619–1632.

- Azis, P. A., Gustiawati, R., & Kurniawan, F. (2024). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 197–203.
- Bachmida, E. A., Afni, N., Widyastuti, S., Alamsyah, A., Handayani, B. R., Handito, D., Ariyana, M. D., Cicilia, S., Amaro, M., Rahayu, T. I., Sinaga, Y. M., Pawestri, S., & Perdhana, F. F. (2025). Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang “Isi Piringku” di Desa Pakuan, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 5(3), 117–123. <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1628>
- Beach, P. S., Perreault, M. E., Brian, A. S., & Collier, D. H. (2024). *Motor Learning And Development* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Citrasari, D. (2024). *Pedoman Gizi Seimbang*. Gadjah Mada Medical Center Universitas Gadjah Mada. <https://gmc.ugm.ac.id/2024/12/11/pedoman-gizi-seimbang/>
- Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (1989). *The Mountain of Motor Development A Metaphor*. 2, 163–190.
- Darmawan, S., Wibowo, T. P., Zahra, S. F., Erfandy, W., Muhaimin, A., & Sari, D. P. (2025). Hubungan Sedentary Lifestyle terhadap Minat Olahraga pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 659–665.
- Darmawanti, B. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Divinubun, S., & Latar, I. M. (2025). Kontribusi Aktivitas Jasmani terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Geografi UNPATTI*, 4(1), 166–179.
- Fadilah, M. N., & Ekayanti, I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah, Serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Cijeungjing. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 117–124.

<https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.117-124>

- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 1(2), 120–139.
- Ferdianto, T. P., & Prihanto, J. B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Candi, Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 925–928. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2012). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults: Infants, Children, Adolescents, Adults. In *McGraw-Hill Education*.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2024). *Life Span Motor Development (8th ed.)*. Human Kinetics.
- Juhanis, Fatoni, Iskandar, & Abriadi. (2025). Evaluasi Hubungan Antara Komponen Kebugaran Jasmani dan Risiko Cedera pada Mahasiswa Aktif Berolahraga. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 4(2), 250–263. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i2.4343>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. (2023). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*. <https://share.google/gj8m7F5LDAHwdAqFV>
- Khairunissa, D. E., Budi, D. P., Feldatsana, K., Abil, M., & Alfajri, M. R. (2025). *Efektivitas Jogging dan Jalan Bagi Kebugaran*. Penerbit Kramantara Jaya Sentosa.
- Kiram, Y. (2023). *Aksi-Aksi Motorik dalam Olahraga Suatu Kajian Melalui Pendekatan Psikoanalisis*. KENCANA.
- Kusmiyati, Rasmi, D. A. C., & Sedijani, P. (2022). Sosialisasi Tentang Tumpeng

- Gizi Seimbang untuk Menunjang Perilaku Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3), 235–241.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i3.2050>
- Lawrence, Harianti, R., Putri, A. M., Ramadhani, N., Anggraini, W. N., & Luthfianti, S. (2024). The Effect of Nutrition Education on Increasing Adolescents Knowledge about Diverse Food Consumption in an Effort to Implement the 4 Pillars of Balanced Nutrition. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 6(1), 9–12.
- Lestari, S. P., Nufus, H., & Muhandaz, R. (2021). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Berbasis Masalah Kontekstual Pada Materi Himpunan untuk Memfasilitasi Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika* (Vol. 5, Issue 1, pp. 183–201). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i1.474>
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656.
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., Priyanti, E., & Darsono, L. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang* (D. U. Sutiksno, Ratnadewi, & I. Aziz (eds.); 1st ed.). Zahir Publishing. <https://doi.org/978-623-6398-65-4>
- Maksum, A. (2023). Sport Pedagogy in Society 5.0: The Roles of Critical Thinking and Innovation. *The 4th International Seminar of Sport Science and Exercise*, 1–14.
- Messakh, D. M., Nur, M. L., Rahayu, T., & Aspatria, U. (2025). Gambaran Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SDN Oebafok Kecamatan Rote Barat Daya Kabupaten Rote Ndao. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 15(3), 199–211.
<https://doi.org/10.30989/mik.v11i1.651>
- Nugraha, A. S., Kusumawardhana, B., & Herlambang, T. (2025). *Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar Kabupaten Wonosobo*. 15(6), 488–494.

- Nugraheni, W., Belvana, S., & Bachtiar. (2023). Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 61–68.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129.
- Puspitorini, W. (2026). *Fisiologi Gerak untuk Olahraga dan Kesehatan: Konsep, Respons Tubuh, dan Strategi Latihan* (N. Pratiwi (ed.); 1st ed.). CV Detak Pustaka.
- Putro, B. C., & Winarno, M. E. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Qori'ah, C. G., Wardhono, A., Prakoso, B., Nasir, M. A., Puspito, A. N., Putri, N. N. E., Ramadhani, D. A., Firdaus, L. C., Puteri, A. N., Maulida, H. S., & Apriliantika, M. N. (2026). Strategi Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dalam Membangun Generasi Emas yang Cerdas dan Sehat di SD Negeri Penambangan. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 7(1), 26–39.
- Rahman, S. N., Santos, H. A. Dos, & Ryska, H. (2025). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi pada Remaja Puteri. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 9(2), 261–265.
- Rizandi, S. T., Hadinata, R., & Putra, A. J. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 09(01), 46–54.
- Rochmah, A., & Nadhiroh, S. R. (2024). Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 234–240.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 511–519.

- S, A., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa* (D. Nirwana (ed.); 1st ed.). Penerbit Cahaya Ghani Recovery.
- Sadiyah, I. H., Rusnaedi, P., Elizabeth, B., & Rahayu, P. (2025). Relationship Between Eating Habits and Nutritional Status in Adolescents. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 8(1), 10–15. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v8i1.255>
- Sanatang, Syamsidah, & Syafaa, S. N. (2024). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Pendidikan Dan Profesi Keguruan*, 4(1), 23–29.
- Sepriadi. (2020). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar* (Tim RGP (ed.); 1st ed.). PT Rajagrafindo Persada.
- Setyaningsih, P., & Mustikaningrum, A. C. (2025). *Gizi Seimbang Untuk Anak: Pilar Utama Tumbuh Kembang Optimal* (W. N. Cahyo (ed.)). Penerbit Deepublish Digital.
- Silaban, R. A., Moleong, M., & Ramli, M. (2025). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Yadika Langowan. 6(2), 262–271. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Sonjaya, V., Nazirun, N., & Yulianti, M. (2025). Hubungan Asupan Gizi Makanan dengan Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 2(8), 52–65. <https://doi.org/10.21009/jpja.v8i02.61798>
- Sujito, R. B. R., & Nurhayati, F. (2022). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 319–325.
- Sukartidana, I. N., & Anam, K. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 03(01), 69–77.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal Of Arts and Education*, 2(2), 60–71.
- Suryadi, L. E., & Ramdani, T. (2024). Peningkatan Keterampilan Gerak Siswa

- Melalui Berbagai Jenis Kegiatan Olahraga Pada Siswa SDN 3 Rarang Kecamatan Terara. *PRAKTISI NUSANTARA*, 1(3), 20–27.
- Tirtoyudo, M., Atiq, A., & Purnomo, E. (n.d.). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 3 Tayan Hulu Kabupaten Sanggau. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5(2), 1–9.
- Wahyuningtyas, P., Rakhma, L. R., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ranah Research: Jorunal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 207–219.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (1st ed.). IAIN Pontianak Press.
- World Health Organization. (2024). *Physical Activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- YOUTHREX Research & Evaluation eXchange. (2002). *International Physical Activity Questionnaire - Short Form*.
- Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas Fisik Pada Remaja*. Penerbit NEM.
- Yusuf, R. A., Syamsir, M. R., & Muhsana, F. (2022). A Narrative Review: Smartphone Addiction and Physical Inactivity among Adolescents. *Media Ilmu Kesehatan*, 11(1).
- Zoki, A., & Zen, M. Z. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Jogoroto pada Saat PTM Terbatas Semester Genap 2021/2022. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, 2(2), 98–104.

Intelligentia - Dignitas