

## DAFTAR PUSTAKA

- Harisenjaya, 2016. *Dasar Fisiologi Kesehatan Jasmani*. Jakarta : FK UI
- Muhajir, 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Mochamad Sajoto, 2017. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Engkos Koasasih, 2013. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Roji, 2015. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga
- Djoko Pekik Irianto, 2018. *Panduan Latihan kebugaran*. Yogyakarta : Lukman Offset
- Muhamad Sajoto, 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Kamiso, 2012. *Ilmu Pendidikan Dasar*. Semarang : FPOK IKIP Semarang
- Endang Rini dan Fajar Sri, 2013. *Senam Kebugaran*. Yogyakarta : UNY
- Yunusul Hairry, 2010. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Toho Cholik Mutahir dan Ali Maksum, 2009. *Asas-asas Pendekatan Jasmani*. Jakarta : direktorat Jendral Olahraga.
- Muhammad Miftakul Huda, 2015. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 03
- Radhrazzahn, 2010. *Faktor-faktor Kebugaran Jasmani*. [www.radhrazzahn.friendler.com](http://www.radhrazzahn.friendler.com).
- Rusli Lutan, 2017. *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Ibnu Darmawan, 2014. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. *Jurnal : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* Vol 7 No 2
- Litalia, 2018. *Kebugaran Jasmani Pengertian, Unsur, Manfaat, Komponen & Tujuan*\_ <https://www.jurnalponsel.com/kebugaran-jasmani/>
- Muhajir, 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Nurhasan, 2010. *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka
- Azizil Fikri, 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau*. *urnal Pembelajaran Olahraga*. Vol 3 No 1

- Naisah, 2010. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV, V SD Negeri Karangmangu 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi : Universitas Negeri Semarang
- Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, 2013. *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- Sri Rahayu Utami, 2013. Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas kerja pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*
- Junusual, 2018. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- V. Wiratna Sujarweni, 2014. *Metode Penelitian : Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Suharsimi Arikunto, 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bungin, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media
- Group Muhajir dan Budi Sutrisno, 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Media Kreatif
- Sainal, 2018. *Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Uwais Inspirasi Indonesia
- Tri Hananto Budi Santoso, 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Moh. Gilang, 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA*. Yogyakarta : Ganeca Exact
- Syarifudin, 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Grafindo