

DAFTAR PUSTAKA

1. Sulaiman, Endang Sutisna. Pendidikan dan Promosi Kesehatan: Teori dan Implementasi di Indonesia. UGM PRESS, 2022.
2. Dlis, F., Halim, A., Haqiyah, A., Hidayah, N., & Riyadi, D. N. 'Sosialisasi budaya hidup sehat dan senam kebugaran untuk warga Kepulauan Seribu.' MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 1.1 (2020): 8-12.
3. Octova, Tiara Aulia, Carsiwan Carsiwan, and Burhan Hambali. 'Pengaruh sumber daya manusia dan fasilitas olahraga terhadap kebugaran jasmani di SMA.' JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan) 4.3 (2023): 479-486.
4. Lengkana, Anggi Setia, and Tatang Muhtar. Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia, 2021.
5. Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. 'Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu.' Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi 8.1 (2022): 212-222.
6. Adhianto, Kevin Geralda, and Nur Ahmad Arief. 'Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama.' Jambura Journal of Sports Coaching 5.2 (2023): 134-141.
7. Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. 'The Practice of Physical Activity Related to Self-Esteem and Academical Performance in Students of Basic Education.' Journal of Human Sport and Exercise, vol. 11, no. 2, 2016, pp. 297-310.
8. Farinola, Martín G., and NELIO E. Bazán. 'Sedentary behavior and physical activity in university students: a pilot study.' Rev Argent Cardiol 79.4 (2011): 351-354.
9. Maselli, M., Ward, P. B., Gobbi, E., & Carraro, A. 'Promoting physical activity among university students: a systematic review of controlled trials.' American Journal of Health Promotion 32.7 (2018): 1602-1612.
10. Rohmah, L., & Muhammad, H. N. 'Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah.' Jurnal Universitas Negeri Surabaya 9.01 (2021): 511-519.
11. Edelman, D., Pfirrmann, D., Heller, S., Dietz, P., Reichel, J. L., Werner, A. M., & Kalo, K. "Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students-The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester." Frontiers in public health vol. 10 821703. 16 Jun. 2022, doi:10.3389/fpubh.2022.82170

12. Anggraeni Yulia Maharani, Diva, Rinna Ainul Maghfiroh, and S. Fis. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Perubahan Level Vo2max Pada Remaja. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2025.
13. Thibri, Muhibbut, Tuti Restuastuti, and Miftah Azrin. "Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau." Diss. Riau University, 2014.
14. Maksum, E., Nadirawati, N., Ropei, O., & Sesanelvira, M. 'Efektivitas Inovasi Ubar Hate Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Tentang Kebugaran Jasmani Siswa di SDN Buah Batu Kota Bandung.' *Jurnal Keperawatan Aisyiyah* 9.2 (2022): 139-145.
15. Ailina, Narulita Septi. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa Kedokteran dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. Diss. Universitas Brawijaya, 2018.
16. Septiana, Rama Adha. 'Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.' *Journal of Physical and Outdoor Education* 1.2 (2019): 73-79.
17. Rusni, Wayan, Tanjung Subrata, and Trisna Sumadewi. 'Rasio Hip-Acromion Sebagai Faktor Tingkat Kebugaran.' *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")* 14.1 (2023): 58-61.
18. Lindgren, M., Börjesson, M., Ekblom, Ö., Bergström, G., Lappas, G., & Rosengren, A. 'Physical activity pattern, cardiorespiratory fitness, and socioeconomic status in the SCAPIS pilot trial—a cross-sectional study.' *Preventive medicine reports* 4 (2016): 44-49.
19. Kour, H., Kadeangadi, D. M., Patil, P. P., & Kudachi, P. 'Assessment of knowledge, attitude, and behaviors of undergraduate medical students about sedentary lifestyle and lifestyle modifications—A facility based descriptive study.' *BLDE University Journal of Health Sciences* 9.1 (2024): 33-38.
20. Sahlqvist, S., Rees, B., Hoffmann, S., McCoombe, S., Santoro, G., & Kremer, P. 'Physical Activity Knowledge, Attitudes and Behaviours of Pre-Clinical Medical Students Attending an Australian University.' *BMC Medical Education*, vol. 22, 2022, doi:10.1186/s12909-022-03695-y.
21. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2014. Kementerian Kesehatan RI, 2015.
22. Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. *Physical Activity and Health in Europe: Evidence For Action*. World Health Organization, 2012.
23. Riyanto, Pulung, and Deni Mudian. 'Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa.' *Journal Sport Area* 4.2 (2019): 339-347.

24. Wicaksono, Arif, and Willy Handoko. 'Aktivitas fisik dan kesehatan.' Akt Fis Dan Kesehatan (2020).
25. Kusumo, M. P. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. The Journal Publishing, 2020.
26. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed., Wolters Kluwer, 2022.
27. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Kementerian Kesehatan RI, 2013, www.depkes.go.id. Diakses 18 Maret 2025.
28. Martini, F. H., Nath, J. L., & Bartholomew, E. F. Fundamentals of Anatomy & Physiology. 10th ed., Pearson Education, Inc., 2017.
29. Alim, Abdul. 'Pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah dan daya tahan kardiorespirasi pada atlet pelatda sleman cabang tenis lapangan.' Medikora 8.2 (2015): 152278.
30. Dewi, Irma Guspita, and Caroline Endah Wuryaningsih. 'Aktivitas fisik masyarakat urban di Jakarta Selatan.' Hasanuddin Journal of Midwifery 1.1 (2019): 23-29.
31. Kurniawan, A., Aji, S. W., Mario, D. D., & Arini, L. D. D. 'Peran Sistem Endokrin dalam Regulasi Fisiologis Tubuh dan Implikasinya terhadap Kesehatan.' Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan 3.1 (2025): 47-54.
32. Halabchi, F., Ahmadinejad, Z., Ghaffari, M.S. 'COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question!' Asian Journal of Sports Medicine, 2020, doi: 10.5812/asjasm.102630.
33. Pertiwi, M. R., Solehatun, F., Hardiyanti, D., & Wardhani, A. 'Aktivitas Fisik pada Masyarakat yang Terpapar dan Tidak Terpapar Covid-19.' Lentora Nursing Journal 3.1 (2022): 15-21.
34. Widiastuti, Ida Ayu Eka. 'Respon Imun Pada Olahraga.' Unram Medical Journal 9.2 (2020): 165-173.
35. Santoso, Teguh. 'Analisis Pengaruh Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Guntur.' Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah 1.2 (2021): 83-92.
36. Manopo, Marvel, Theo Mautang, and Melky Pangemanan. 'Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon.' Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi 2.01 (2021): 53-61.
37. Kasan, Kasanudin, Resty Gustiawati, and Bambang Ismaya. "Small Side Games Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Cilamaya Kulon." Jurnal Literasi Olahraga 1.1 (2020).

38. Faqih, Ashadi, and S. C. Hartati. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5.3 (2017): 385-90.
39. Putranto, Ardian Dwi, and Yasin Efendi. 'Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT.' *SEMNASFIP* (2024).
40. Rizqullah, M. A., Emral, E., Rosmawati, R., & Wulandari, I. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah." *Jurnal JPDO* 6.6 (2023): 32-38.
41. Larasati, D. P., Lesmana, R., Pratiwi, Y. S., & Lubis, V. M. T. "Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat." *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia* 1.1 (2021): 32-40.
42. Rohmah, Lailatur, and Heryanto Nur Muhammad. "Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya* 9.01 (2021): 511-519.
43. Berutu, Netti Kartikasari. *Kebugaran Jasmani*. Diss. UNIMED, 2018.
44. Yusup, Muhamad, and Siti Rochmani. "Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang Tahun 2020." *Nusantara Hasana Journal* 1.2 (2021): 74-85.
45. Rizqillah, Zaki Abrian. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Personil PKP-PK: Gaya Hidup Sehat dan Kebiasaan Berolahraga." *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1.3 (2024): 86-93.
46. Agus, Apri, and Sepriadi Sepriadi. 'Manajemen Kebugaran.' (2013): 1-207.
47. Anggriawan, N. 'Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi.' *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol. 11, no. 2, 2015, pp. 8-18.
48. Berlin, David A., and Jan Bakker. 'Starling Curves and Central Venous Pressure.' *Critical Care*, vol. 19, 2015, p. 55.
49. Guyton, A. C., Lindsey, A. W., & Kaufmann, B. N. 'Mean Circulatory Filling Pressure Measures Immediately After Cessation of Heart Pumping.' *American Journal of Physiology*, vol. 179, 1954, pp. 261-267.
50. Atty, J. C., Rohi, I. R., Nafie, A. J., Mae, R. M., & Lika, J. K. 'Aerobic Endurance Capacity (VO_2Max) Using Bleep Test on Students of Pjkr Study Programme.' *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan* 7.1 (2024): 134-144.

51. Bramasko, Ido Setiyo. 'Menganalisis Vo2max Melalui Cooper Test Pada Atlet Sepakbola Usia 16-18 Tahun Di Ssb Putras Jombang.' *Metode* 3.4 (2016).
52. Perdana, H. S., & Sudijandoko, A. 'Analisis Kebugaran Jasmani pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolatangan Universitas Negeri Surabaya.' *Jurnal Kesehatan Olahraga* 7.02 (2019): 331-352.
53. Sianipar, I. R., Goenarjo, R., Sudarsono, N. C., Paramita, N., & Sutarina, N. 'The Harvard Step Test.' (2022).
54. Nurmitasari, G., Kristiana, D., ST, S., Kes, M. H., Zaidah, L., Ft, S. S. T., & Or, M. 'Faktor-faktor yang mempengaruhi nilai vo2max pada remaja dengan metode narrative review.' (2020).
55. Bahtra, R., Fahrozi, U., & Putra, A. N. 'Meningkatkan volume oksigen maksimal (VO2max) melalui latihan circuit training ekstensif.' *JUARA: Jurnal Olahraga* 5.2 (2020): 201-208.
56. Nurmitasari, G., Kristiana, D., ST, S., Kes, M. H., Zaidah, L., Ft, S. S. T., & Or, M. 'Faktor-faktor yang mempengaruhi nilai vo2max pada remaja dengan metode narrative review.' (2020).
57. Kurniawan, W., Rahadiani, D., Ruqayyah, S., & Priono, R. I. P. 'Hubungan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Lama Latihan dan Tipe Cabang Olahraga dengan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTB.' *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 4.4 (2024): 1523-1535.
58. Batubara, J. R. 'Adolescent development (perkembangan remaja).' *Sari pediatri* 12.1 (2016): 21-9.
59. Dewi, K. I. M., Widiastuti, I. A. E., & Wedayani, A. A. N. 'Hubungan antara indeks massa tubuh dengan kekuatan otot pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas mataram.' *Jurnal Kedokteran* 9.1 (2020): 63-72.
60. Busyairi, B., and H. R. D. Ray. 'Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan VO2max.' *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, vol. 3, no. 1, 2018, p. 76, <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10128>.
61. Sastroasmoro, Sudigdo, and Sofyan Ismael. 'Fundamentals of clinical research methodology.' Jakarta: sagung seto (2014).
62. Ferdianto, Tegar Prasetyo, and Junaidi Budi Prihanto. '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 (2017): 925-928.