

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwadi. (2010). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Ahmadi, Nuril. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli, Solo: ERA PUSTAKA UTAMA.
- Ali Maksum. (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Unesa Universitas Press
- Amrinanto, A. H. (2016). Analisis perbedaan status gizi, persen lemak tubuh, dan massa otot atlet di smp/sma negeri olahraga raguna jakarta.
- Andriani duri, dkk (2011). Metode Penelitian Jakarta: Universitas Terbuka.
- Annas, 2011. *Hubungan Kebugaran jasmani Hemaglobin, Status Gizi dan Makan Pagi terhadap Prestasi belajar*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol 1. Ed. 2.
- Annas, Mohamad. (2014). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undang Tahun 2012/2013. *Jurnal Olahraga Pendidikan*. Vol, Mei 2014 1-7
- Apri Agus. (2012). *Olahraga kebugaran jasmani sebagai suatu pengantar*. adang: CV. Sukabina Press
- Arikunto S (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Penerbit Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S & Jabar. 2004. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Paraktik*. Jakarta: PT Rineka Ciptra
- Arikunto, Suharsimi. (2003). *Presedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashadi, Kunjung. (2008). *Hand Out Kepeatihan Cabang Senam Aerobik I*. Surabay: JBSI FIK Unesa
- Brian, J., Sharkley. (2003). *Kebugaran kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo
- Budiwanto, Setio. (2012). *Pembentukan Kondisi Fisik*, Padang: PIK UNP.

- Darmadi. H. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial Teori Konsep Dasar dan Implementasi*. Bandung : Alfabeta.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaraan jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154
- Depdiknas. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Dinata, Marta. (2007). *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta : Penerbit Jerdas Jaya.
- Direktorat Kesehatan Komunitas. 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto, (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran & kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Fajar, MK., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh latihan plyometric terhadap kebugaran jasmani mahasiswa universitas kahuripan kediri 2017/2018. *Jurnal pendidikan kahuripan*.
- Fajriani, Wina Nurasifa. (2011). *Mengenal Senam Alat*. Jakarta: PT Wadah Ilmu
- Faruq, M. M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bolabasket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fu, C., Z. Li, dan Z. Mao. 2018. *Association between social activities and cognitive function among the elderly in china: a cross-sectional study*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(2).
- Giriwijoyo dan Zafar. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Gusril. (2004). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: DEPDIBUD

- H. Amrum Bustaman, (2003). Perkembangan olahraga terkini kajian para pakar (Pembinaan kesegaran jasmani untuk lanjut usia). Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2016). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1)
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hesseberg, K., A. Bergland, E. Rydwik, dan T. Brovold. 2016. *Physical fitness in older people recently diagnosed with cognitive impairment compared to older people recently discharged from hospital. Demential and Geriatric Congnitive Disorders Extra*.
- Hidayat, Yandhi. (2010). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler dan Bolabasket Di Sma N 1 Gombang Kabupaten Kabumen. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Olahraga Yogyakarta*: Andi Offset.
- Ismayati. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Iyarkus. (2012). Permainan Sepak Takraw. Palembang: Unsri Press
- Kardi, I. S., Nasri, N., Ibrahim, I., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi Pada Masa New Normal Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti*, 1(1), 62-70. Kenia, N. M. (2013).
- Kemenkes RI. 2010 *Keputusan Menteri Kesehatan No. 263 Th. 2010 Tentang Pedoman Reabilitas Kongnitif. 2010*.
- Langhammer, B., & Stanghelle, J. K. (2015). The Senior Fitness Test. *Journal Of Physiotherapy*, 61,(3), 163.
- Lengkana, A. S., & Muthar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.

- Lestari, D. (2010). Hubungan Asupan Kalium, Kalsium, Magnesium, dan Natrium, Indeks Massa Tubuh, serta Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia 30 - 40 Tahun. In *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang*.
- Maksum, Ali. (2009). Metodologi Penelitian. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta, PT. Gramedia Widiasarana
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan SMA kelas XII*. Jakarta: Ghalia Indonersia Printing.
- Mukhtar. (2013). Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kuantitatif. Jakarta: GP Press Group.
- Mutohir, Toho Cholik. (2002). Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya : Unesa University Press.
- Mutohir, Toho dan Maksum, Ali. 2007. Sport Development Index. Jakarta: Indeks.
- Nala, (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga, Denpasar: UNUD.
- Nala, Ngurah. (2012). Prinsip-prinsip Pelatihan. Denpasar: Yayasan Ilmu Faal Widia Laksana.
- Nurhasan, dkk. (2005). Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: UNESA University press.
- Nurhasan. 2011. Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. Gresik: Abil Pustaka.
- Prasetyo, Edo. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* Vol. 1 No 2
- Prastowo Andi (2011) Metode Penelitian Kualitatif Dalam Prespektif Rancangan Penelitian. Yogyakarta
- Risky, M.S. 2011. *Hubungan tingkat pendidikan dan aktivitas fisik dengan fungsi kongnitif pada lansia di kelurahan darat*.

- Rohman, U. R., & Kumaat, N. A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Dalam Menghadapi Massa New Normal Akibat Pandemi Covid- 19 Dusun Domot Barat Rt:02 Rw: 06 Desa Purwokerto Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Rosmalina, Y., Permaesih, D., & Moeloek, D. (2007). Gambaran tingkat kebugaran jasmani lansia laki-laki tidak anemia di desa dan kota. *Gizi Indonesia*, 30 (1).
- Rusli Lutan. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Depdiknas
- Saputra, F. E., Riyadi, M. A., & Darjat, D. (2016). Perancangan Pengukuran Kekuatan Genggam Tangan Dengan Load Cell Berbasis Arduino Uno. *Transient: Jurnal Ilmiah Teknik Elektro*, 2016, 5.1 : 62-69
- Sharkley, Brian J. (2011). Kebugaran Dan Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Stanley dan Beare. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Sugiyono (2015). Metode Penelitian Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2018), Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Adi Mahasaya
- Sujarwo, S. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Melalui Senam Terapi Di Komplek Marinir Kelurahan Rangkapan Jaya Baru Kota Depok. *Sarwahita*. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.112.03>
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV lubuk Agung.

- Sukadiyanto. (2015). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukirno. (2011). Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran jasmani. Palembang: Unsri.
- Suyata, A. Z. dan. (2018). Bias Penulisan Nilai-Nilai Karakter Pada Buku Ajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Jurnal Pendidikan Karakter, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jpk.v8i2.21849>
- Tim Aksara Bangsa. (2015). *PMT (Pendalaman Materi Terpadu) Detail, Fokus, Jelas, Terarah dan Pasti SD/Mi Kelas 2*. Jakarta “Kunci Aksara.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor.3 Tahun (2005) dan Peraturan Pemerintah Tahun 2007. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Citra Umbara : Bandung.
- Wahjoedi. (2000). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Widiastuti. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In Jakarta: Pt. Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT Rajagrafindo Persada: Jakarta.
- Widowati, A., & Rasyono, R. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Jambi. *Jurnal segar*, 7(1,11-20)
- Yunita, Eva. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Madrasah Aliyah Nahdatul Ulama (MANU) 01 Limpung Kabupaten Batang. Skrifsi. Yogyakarta. FKIUNY.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa tahun 2016/2017 Ikip budi utomo. Jurnal Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan,
- Zainul & Nasution. (2001). *Penilaian Hasil belajar*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Zuldafrial (2009). *Pendekatan Penelitian Dan Teknik Penulisan Karya Ilmiah* Pontianak : Pustaka Abuaya
- Zuldafrial (2010) *Teknik Penelitian Dan Teknik Penulisan Karya Ilmiah* Pontianak: pustaka Abuaya.