

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Akbar, R. N., Sugiyanto, S., & Doewes, M. (2018). *Olahraga di Lingkungan Pondok Pesantren*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal of Education*, 1(1), 22-29.
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar Smp di Pondok Pesantren Ta'Dib Asyakirin Medan. *Jurnal Publikasi Pendidik*, 9(3), 273-279.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional sebagai Aktivitas Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 71-80.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Erliana, Eva. & Hartoto, Setyo. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. Surabaya: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
- Fahyuni, Eni Fariyatul. (2019). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan*. Sidoarjo: UMSIDA PRESS.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196-205.
- Hendryanto, F. (2016). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 1(1), 34-44.

- Hidayat, Dyah A. J. (2009). *Perbedaan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jonathan, Hardi. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Kaharudin. (2014). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti*. Yogyakarta: Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Laboratorium Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas PGRI Adi Buana. (2016). *Panduan Latihan Beban*. Surabaya: Laboratorium Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas PGRI Adi Buana.
- Lengkana, Anggi Setia & Muhtar, Tatang. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. Salam Intan Mulya.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(1), 86-97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal tabularasa*, 6(1), 87-97.
- Octavia, Shilphy A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Sleman: CV Budi Utama.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).

- Pranata, D. Y. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal Bbg. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 134-146.
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit dan Olahraga Aerobik Pada Siswa–Siswi Kelas X di Sman Titian Teras Jambi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10-16.
- Purwanti, Tria. (2015). *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1).
- Seneva. Yesa Okta. (2018). *Pengaruh Latihan Beban Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2 Max dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain FC UNY Dalam Menghadapi Liga Nusantara Tahun 2018*. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sepdanius, E., M. S. Rifki, dan A. Komaini. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Siregar, P. S., Samodra, Y. T. J., Supriatna, E., Gustian, U., & Wati, I. D. P. (2022). Pengaruh Latihan Sirkuit Pada Saat Puasa terhadap Denyut Nadi. *Jurnal Patriot*, 4(2), 139-149.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, A. A. (2016). *Pengaruh Latihan Sirkuit Tanpa Beban Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow 6 Titik Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-15 Tahun Pada Pembinaan Atlet Berbakat (Pab) DIY*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suminah. (2015). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra Sd Negeri Percobaan 3 Pakem Sleman*. Yogyakarta:

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sumintarsih, S. (2012). Prinsip-Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *In Proceeding Seminar Nasional membangun Insan Yang Berkarakter dan Bermartabat Melalui Olahraga* (No. 1, pp. 425-434). Program Pasca Sarjana UNY.
- Supriady, A. (2021). Latihan Sirkuit 5 Pos untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa di Masa Pandemi. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 167-178.
- Syaputra, R., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2014). Pengaruh circuit training terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas viii smp negeri 11 kota bengkulu.
- Tolib, A. (2015). Pendidikan di pondok pesantren modern. *Risâlah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 2(1), 60-66.
- Wardani, K., Soekardi, S., & Fakhruddin, F. (2017). Kajian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 57-65.
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Lumajang: Klik Media.
- Widyowati, A. P. (2021). Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 11(2), 171-178.