

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2026). *Lari Jarak Pendek, Teknik Dasar dan Tips Melakukannya*.
<https://www.alodokter.com/lari-jarak-pendek-teknik-dasar-dan-tips-melakukannya>
- Balqis, S. Z., Indriani, P. N., Zahra, S., Irian, A., Sri, D., Hambali, B., & Indonesia, U. P. (2024). *PENGEMBANGAN PERSONAL MELALUI PENDIDIKAN JASMANI : PERAN PENTING DALAM PEMBENTUKAN KESEHATAN*. 24(2), 29–38.
- Beyene, E. T., & Yohannis, M. (2024). *Effect of Concurrent Training on Selected Physical Fitness of Male Middle Distance Runners*. 8642, 219–224.
- Bouamra, M., Zouhal, H., Makhlouf, I., Bezrati, I., Chtara, M., Behm, D. G., Granacher, U., & Chaouachi, A. (2022). *Concurrent Training Promotes Greater Gains on Body Composition and Components of Physical Fitness Than Single-Mode Training (Endurance or Resistance) in Youth With Obesity*. 13(May), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.869063>
- Burhanudin, S., Supriyono, T., & Muliani. (2023). Optimalisasi Kesamaptaan Jasmani Prajurit Akademi Militer Magelang. *Jurnal Dwija Kusuma*, 11(2), 135–148. <https://doi.org/10.63824/jdk.v11i2.124>
- Firmansyah, H., & Syamsul, M. (2022). *Original Article Analysis of the physical conditions of indonesian police officers training school students*. 22(12), 3153–3158. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12400>
- Halomoan, I., Nurkadri, Fitri Rosa Amey, Putri Amelia Widya, Hutasoit A Daniel, & Sitanggung Martupa Nicolas. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Dan Kecepatan Pemain Tenis Lapangan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1, 405–410. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Haugen, T., Tønnessen, E., Sandbakk, S. B., & Sandbakk, Ø. (2023). *Training Quality — An Unexplored Domain in Sport Science*. 221–222. <https://doi.org/10.1111/sms.14101>

- Huiberts, R. O., Wüst, R. C. I., & Zwaard, S. Van Der. (2024). Concurrent Strength and Endurance Training : A Systematic Review and Meta - Analysis on the Impact of Sex and Training Status. *Sports Medicine*, 54(2), 485–503. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01943-9>
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. 6(3), 4078–4089.
- Ilyasa, M. D., & Efendi, Y. (2024). Implementasi Program Latihan Kebugaran Jasmani Meningkatkan Kekuatan dan Daya Tahan Siswa di SMP Dharma Karya UT. *Andi 2023*, 2003–2008.
- Juliana, T. E., Hartati, Y., Taswin, M., & Abidin, Z. (2022). Consumption of Macronutrients , Body Mass Index , Smoking Status with Physical Fitness at Palembang Police District. 24(1), 16–20. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v24i1.266>
- Karomi, T., Sulaiman, A., & Apriliyanto, R. (2024). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Sman Plus Sukowono Jember. *Jurnal Muara Olahraga*, 6(1), 22–28. <https://doi.org/10.52060/jmo.v6i1.1284>
- Kasanrawali, A., Habibie, M., Prayoga, H. D., Retno, P., & Nurulita, F. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani TKSI dengan Tingkat Konsentrasi Siswa SD Negeri Telaga Biru 7 *The Relationship Between Physical Fitness and Concentration Levels of Students at Telaga Biru 7 Elementary School*. 6(2), 405–415. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Kemenhan, P. S. (2021). *PERATURAN MENTERI PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 11 TAHUN 2021*. 849.
- Lee, K., Kim, D., Shin, S., Choi, H., Jang, A., & Chung, J. (2025). Smartwatch-Derived VO₂max Prediction Model for Korean Adults : Utilizing Heart Rate and GPS Data from the 12-Minute Cooper Test. 1–10.
- Mas, S. (2024). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar dalam Kajian Teori dan Praktik Matakuliah Penjas Pendahuluan. 7(2),

1129–1135. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.25544>

- Mudzakkir, B. N., Febriyanti, E., Azizah, J., & Sahara, K. (2025). *Urgensi Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Modern*. 9, 14245–14249.
- Nabila Febriani, R., Huldani, H., Kaidah, S., Muttaqien, F., & Rozida, A. (2023). Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Terhadap Kadar Kolesterol Total Dan Trigliserida Pada Pemain Sepak Bola. *Homeostasis*, 6(1), 233. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8810>
- Nugroho, A. (2025). Pengaruh Pembinaan Latihan Fisik Jasmani Guna Meningkatkan Kemampuan Militer Perorangan dalam Menjamin Kesiapan Tugas Operasional TNI. *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 5(2), 1307. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.7043>
- Nurhasan. (2010). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Nuansa Cendikia.
- Petré, H., Hemmingsson, E., Rosdahl, H., & Psilander, N. (2021). Development of Maximal Dynamic Strength During Concurrent Resistance and Endurance Training in Untrained , Moderately Trained , and Trained Individuals : A Systematic Review and Meta - analysis. *Sports Medicine*, 51(5), 991–1010. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01426-9>
- Prabowo, U. A. (2025). *Perbandingan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi : Cooper Test dengan Beep Test dalam Konteks Pendidikan Jasmani*. 1(1).
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). *Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 18(2), 185–193.
- Saputra, M. F., Jariono, G., & Nurhidayat, N. (2025). Analisis Kemampuan Lari 12 Menit (Survei Pada Siswa Paskibra Sma Negeri 1 Teras Boyolali). *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 4(1), 442–450. <https://doi.org/10.31316/ijst.v4i1.6198>
- Schumann, M., Feuerbacher, J. F., Sünkeler, M., Freitag, N., Rønnestad, B. R., & Doma, K. (2022). Compatibility of Concurrent Aerobic and Strength Training for Skeletal Muscle Size and Function : An Updated Systematic

- Review and Meta - Analysis. *Sports Medicine*, 52(3), 601–612.
<https://doi.org/10.1007/s40279-021-01587-7>
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R & D*. Alfabeta cv Bandung.
- Sulaiman, A. (2020). *Sport , Pedagogik , Recreation and Technology Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan Pertama Universitas Muhammadiyah Jember*. 2(2), 36–38.
- Sulaiman, A., Hadi, F. K., Hardovi, B. H., & Fisik, L. (2022). *AKTIVITAS LATIHAN FISIK MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER SAAT PANDEMI COVID-19*. 4, 1–8.
- Superlive. (2022). *Memahami Perbedaan Chin-Up dan Pull-Up*.
<https://www.healthline.com/health/fitness/pull-up-vs-chin-up>
- Susanto, D. (2020). Evaluasi Tes Kesamaptaan Jasmani Dalam Penerimaan Prajurit Karier Kepolisian Republik Indonesia. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 3, 137–144.
<https://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/koulutus/article/view/334>
- Syahroni, M., Muliarta, I. M., Krisna Dinata, I. M., Putu Sutjana, I. D., Pangkahila, J. A., & Handari Adiputra, L. M. I. S. (2020). Latihan Fartlek Dan Latihan Continous Running Mempunyai Efek Yang Sama Dalam Meningkatkan Vo2Max Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Man 2 Manggarai. *Sport and Fitness Journal*, 8(2), 1.
<https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i02.p01>
- TNI Angkatan Udara. (2013). *Shuttle run adalah berlari dgn pola angka 8 antara dua titik berjarak 10m sebanyak 3 kali*. X.
https://x.com/_TNIAU/status/380255028910374912?s=20
- Triansyah, A., & Ali, R. H. (2023). *Dampak Latihan Sprint Interval Training Selama 8 Minggu terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal*. 4(1).
- Wiriawan, O. (2017). *PANDUAN PELAKSANAAN TES & PENGUKURAN OLAHRAGAWAN* (E. S. Kriswanto (ed.)). Thema Publishing.

Yuliawan, E., Andini, I. P., Muhammad, A., Pratama, J. D., & Sapitri, N. (2025).
*REVIEW LITERATUR: PENGARUH AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI
TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KESEHATAN FISIK
PESERTA DIDIK. 10.*

