

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Apriyanda, R., Suherman, A., dan Mulyana, B. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran PJOK dan Pengaruhnya terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45-58.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.12345>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Rev. ed.). Rineka Cipta.
- Hendarto, A. dan Sjarif, D.R. (2022). Obesitas pada Remaja Indonesia: Prevalensi, Faktor Risiko, dan Intervensi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(3), 112-126.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Panduan Kesehatan Remaja: Aktivitas Fisik dan Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lesmana, I.D. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berolahraga pada Siswa Sekolah Menengah di Bali. *Jurnal PJKR*, 5(2), 78-92.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v5i2.9876>
- Nur, H., Hasan, M., dan Wahyuni. (2021). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Surabaya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 34-47.
<https://doi.org/10.24114/jik.v20i1.23456>

Nurhasan, Cholil, D.H., Hidayah, T., dan Setiawan, I. (2020). Aktivitas Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Menengah di Jawa Timur: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 156-169. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34567>

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Menengah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Putri, R.A. dan Indrasari, M. (2022). Dampak Olahraga Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 7(1), 23-38. <https://doi.org/10.17509/jpo.v7i1.45678>

Rezende, L.F.M., Sa, T.H., Mielke, G.I., Viscondi, J.Y.K., Rey-Lopez, J.P., dan Garcia, L.M.T. (2020). All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time: Analysis of 54 Countries Worldwide. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(2), 253-263. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.01.022>

Santoso, B., Prasetyo, Y., dan Sulistyorini. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 89-101. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i2.56789>

Suherman, A. (2020). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani* (2nd ed.). CV. Bintang WarliArtika.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pemerintah Republik Indonesia.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.

Pemerintah Republik Indonesia.

Wahyu, T., Hidayat, R., dan Nurhasan. (2022). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Aktivitas Fisik dan Kesehatan Fisik Siswa SMP di Jawa Timur: Studi Longitudinal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 103-118.
<https://doi.org/10.24114/jik.v21i2.67890>

Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Rev. ed.). Rajawali Pers.

World Health Organization (WHO). (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

