

## DAFTAR PUSTAKA

1. Larasati S,A , Ramadhani A,S ,Mufidana S,N, Yasmine S,Rosyanti L. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga). 2021 Oct 5;6(2):220–6.
2. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sukorejo Kecamatan Wonosari Klaten.
3. Memenuhi U, Syarat S, Derajat M, Kedokteran S, Anggraini Br, Kedokteran F. Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013 Karya Tulis Ilmiah. 2017.
4. Nuryadin A. Development Of Harvard Step Test An-515 Based On Digital Integrated Technology. Medikora. 2021;20(1):10–22.
5. Wungow<sup>1</sup> L, Berhimpong<sup>2</sup> M, Telew<sup>3</sup> A, Program ), Ilmu S, Masyarakat K. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. 02(03):22–7.
6. Fazry R, Indika Pm. Kontribusi Aktivitas Fisik Harian Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sma Negeri 7 Padang. 2019;2(6).
7. Guyton dan Hall JE. Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta: EGC; 2007. h. 107-87.
8. Ganong WF. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 22. Jakarta: EGC; 2008. h. 533-621.
9. Darmawan I. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas
10. Jurusan D, Kesehatan P, Rekreasi D. Kontribusi Latihan Pada Metabolisme Lemak Oleh : Eka Novita Indra.
11. Kurnianto D, Prodi P, Keolahragaan I, Uny P. Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut.
12. Olahraga F, Kesehatan D. Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Pplm Bali Suratmin \* I Putu Panca

- Adi [Internet]. Vol. 33, Journal Of Physical Education. Health And Sport; 2016.
13. Probo Ismoko A, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Stkip PGRI Pacitan P. Tingkat Kebugaran Aerobik Atlet Bola Voli Yuniior Sleman United Volleyball Club.
  14. Fadli Z, Kurrahman Ritonga M. Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Ekskul Anggar Man 2 Model Medan Tahun 2018. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 2018;17(2):62–72.
  15. Periodesisasi Gizi Dan Latihan Penulis: 1. Mury Kuswari, Spd., Msi 2. Nazhif Gifari, Sgz., Msi.
  16. Juli Fitrianto E, Sujiono B, Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta F, Kunci K, Pengetahuan T, Olahraga F, Et Al. Efektifitas Pelatihan Materi Fisiologi Olahraga Terhadap Tingkat Pengetahuan Materi Fisiologi Olahraga Pada Pelatih Cabang Olahraga Dki Jakarta Effectiveness Of Training In Sports Physiology Material Against The Level Of Knowledge Of Sports Physiology Materials In Sports Coaches Dki Jakarta.
  17. Mahardika W, Supriyoko A. Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara Terus Menerus Dan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Pada Mahasiswa Putra Pko Fkip Utp Surakarta Oleh: Wisnu Mahardika 1 St , Agus Supriyoko 2 Nd Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Secara Terus Menerus Dan Diselingi Istirahat Terhadap Hasil Free Throw Bola Basket Pada Mahasiswa Putra Pko Fkip Utp Surakarta. Vol. 19, Jurnal Ilmiah Spirit. 2019.
  18. Febri Utoro B, Fithra Dieny F. Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola. Vol. 4. 2016.
  19. Hamdani R, Hasye Fa. Efek Latihan Fisik Terhadap Remodeling Jantung [Internet]. Vol. 8, Jurnal Kesehatan Andalas.
  20. Jurnal Pendidikan Jasmani J, Dan Kesehatan O, Yusuf H, Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta Dan Keolahragaanikip Budi

- Utomo P. Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa Pjkr Tahun. Ikip Budi Utomo Malang.
21. Aisah H, Pomatahu R, Kes M. Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru.
  22. Tanzila Ra, Hafiz R. Latihan Fisik Dan Manfaatnya Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. Vol. 57, Prosiding Ilmiah Dies Natalis Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2019.
  23. Tulis Ilmiah K. Hubungan Kapasitas Vital Paru Dengan Ambilan Oksigen Maksimal ( $Vo_{2maks}$ ) Pada Orang Sehat Menurut Kriteria Par-Q. 2009.
  24. Yola F, Rifki Ms, Kesehatan J, Rekreasi D. Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap volume Oksigen Maksimal ( $Vo_{2max}$ ) Pemain Sekolah Sepak Bola (Ssb).
  25. Setia Lengkana A, Siti Nuraeni Sofa N, Kampus Sumedang U, Sebelas April Sumedang S. Kebijakan Pendidikan Jasmani Dalam Pendidikan. Vol. 3, Jo. 2017.
  26. Dwijayanti K, Kesehatan Pj, Rekreasi D. Model Latihan Sirkuit (Circuit Training) Senam Aerobik Pada Obesitas.
  27. Santoso G, Suning D. Kesanggupan Kinerja Menggunakan Harvard Step Test. 72.
  28. Manansang Gr, Rumampuk Jf, Moningka Mew. Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Olahraga Angkat Berat.
  29. Nurhikmawati K, Ikram D, Rachman I. Minuman Berisotonik Berpengaruh Terhadap Sistem Kardiovaskuler Pada Aktivitas Fisik Anggota Medical Sport. Hospital Journal. 2021;02(02).
  30. Kesehatan J, Irawati L. Aktifitas Listrik Pada Otot Jantung.
  31. Putu Adiartha Griadhi Dr I, Bagian Fisiologi Program Studi Pendidikan Dokter Mf. Sistem Kardiovaskuler. 2016.
  32. Korespondensi A, Johannes Adrian S. Hipertensi Esensial: Diagnosis Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa.
  33. Gabriel, JF. 2012. *Fisika Kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

34. McArdle, WD., Katch, FI., Katch, VL. 2010. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
35. Hermawan. L , Subiyono & Rahayu. (2012). Pengaruh Pemberian Asupan Cairan (Air) Terhadap Profil Denyut Jantung Pada Aktivitas Aerobik, *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 1 (2).
36. Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2011). *Exercise Physiology For Heath, Fitness, And Performance*. Philadhelphia : Lippincott William & Wilkins.
37. S. B, Prabowo (2013). Tingkat kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat mugas kota semarang.
38. Sharkey, B.J. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Edisi ke 2. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

