

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Alfianita, A., Winara, H., Usman, K., & Siregar, F. S. (2025). Pengaruh Circuit Training Dengan Pos Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih Tahun Ajaran 2024/2025. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 418-428. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.5797>
- Almunawar, A., Utara, S., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2020). Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> PROFIL KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 37–45.
- Alcaraz, P. E., Perez-Gomez, J., Chavarrias, M., & Blazeovich, A. J. (2011). Similarity in adaptations to high-resistance circuit vs. traditional strength training in resistance-trained men. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2519-2527. [10.1519/JSC.0b013e3182023a51](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182023a51)
- Ali, S. K. S. (2018). *The important of physical activities in our life*. 3(4). <https://doi.org/10.15406/IPMRJ.2018.03.00121>
- Amananti, W. (2024). Pengaruh Latihan *Circuit Trining* Dan *Fartlek Training* Terhadap Jenis Kelaming Dan Peningkatan VO2Max Atlet Taekwondo POPB DKI JAKARTA. UNJ.
- Anggia, O. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>
- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, & Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Bangsbo, J. (2015). *Fitness Training in Football: A Scientific Approach*. Bagsvaerd:

- HO+Storm. <https://doi.org/10.4324/9781315561653>
- Bafirman, B. (2018). Integritas Circuit Training Dalam Pembelajaran PJOK Di Kabupaten Tanah Datar. *STAMINA*, 1(1), 255-267. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/100>
- Badri, H., & Bafirman. (2018). *Integritas Circuit Training dalam Pembelajaran PJOK di Kabupaten Tanah Datar*. Jurnal STAMINA, 1(1), 255–267. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/100/27>
- Bebhe, K., Widjaja, R. R., & Purwanto, L. M. F. (2023). Model Penelitian Eksperimen Pada Penelitian Tentang Bahan Dinding Bata Intercocking Tanah Putih Dan Sampah Plastik. *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional*, 5(2), 151–156. <https://doi.org/10.54783/jin.v5i2.738>
- Bili, L. D., & Bete, D. E. M. T. (2021). Lari Berbeban 1 Kg pada Kaki 100 M 4 Repetisi Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Dojo SMP St. Theresia. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 150–161. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1727>
- Bompa, T. O. (2019). *Theory and Methodology of Training*. Kendall. Hunt Publishing.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Dwi Darmawan, A., Try Putra, R., Lisdiantoro, G., & Susanto, L. (2023). Circuit Training Training Assistance for Madiun City Science Society Tutoring Students, 4(1), 654–664. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2414>
- Effendi, K. (2019). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Bandar Lampung. Skripsi Universitas Lampung. Lampung
- Faturohman, D., Mulyanto, R., & Saptani, E. (2020). Analisis latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling permainan sepakbola. *Sportive*, 5(2), 1–12. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/28090/0>
- Fatah, R., & Syafi'i, I. (2025). Pengaruh Latihan Circuit Training Untuk Meningkatkan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SSB Prabu U-15. *JPO*, 8(4). <https://doi.org/10.1234/jpo.v8i4>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran

- jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43-52.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Haeruddin, H., Nuheriana, A., & Agung, G. (2023). Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Melalui Metode Sirkuit Training Pada Siswa Ma Annur Nusa Haeruddin, Andi Nuheriana, Gustang Agung. *ACADEMIA : Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 3(4), 215. . [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i1.736](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.736)
- Hakim, A. A., & Bulqini, A. (2020). Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw. 3(1).  
<https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p23-29>
- Haris, I. N. (2017). Pengaruh Latihan Egrang Dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Siswa Sdn 1 Subang. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 163-178.  
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v4i2.788>
- Harsono, (2017). Latihan kondisi fisik untuk atlet dan kesehatan Remaja. Rosdakarya. Bandung
- Harsono. (2019). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Bandung
- Hasibuan, T. I. (2023). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Untuk Meningkatkan Kebugaran Pada Komunitas Petra Di Kelurahan Tanjung Rejo Doctoral dissertation, Universitas Negeri Medan.
- Haryono, T., Rusdiana, A., Syahid, A. M., Hidayat, I. I., Kurniawan, T., Budiman, D., & Abdurahman, M. N. (2024). *Effect of Method Aerobic Circuit Training on Speed, Power and Aerobic Capacity of Athletes Softball*. Halaman Olahraga Nusantara, 7(2).<http://dx.doi.org/10.31851/hon.v7i2.16259>
- Heyward V, S. L. (2007). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun. *Doctoral Dissertation, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.*, 86. <http://eprints.undip.ac.id/16285>
- Irianto, D. P. (2018). Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara. *Pohon Cahaya*. Yogyakarta
- Juliansyah, D. (2020). Pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan mae geri chudan pada mahasiswa penjas angkatan 2016. Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak. Pontianak
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of Sport and Exercise* (7th ed.). Human Kinetics.<https://doi.org/10.5040/9781718208551>

- Klika, B., & Jordan, C. (2013). *High-Intensity Circuit Training Using Body Weight: Maximum Results With Minimal Investment*. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(3), 8–13. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31828cb1e8>
- Kokkinos, P. (2015). Physical Fitness Evaluation. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(4), 308–317. <https://doi.org/10.1177/1559827613520128>
- Komarudin, A., & Yulianti, M. (2023). Level Of Physical Freshness Of Class VIII Students Of SMP Negeri 48 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(1), 97–109. <https://doi.org/10.61672/joi.v7i1.2612>
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Johnson, D., Magnussen, R., Myers, A. M., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>
- Mahardika. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Mahardika IM. Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press Anggota. 2010., 5(3), 389. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>
- Maulana. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan kebugaran Jasmani. Tasikamalaya: Universitas Siliwangi.
- MBA, Especialistas en finanzas, C. W. A. M. (2020). Pengaruh Latihan Metode *Circuit training* Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Atlet Umur 10-15 Tahun PB. Manunggal Bantul Yogyakarta. *Block Caving – A Viable Alternative?*, 21(1), 1–9. <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>
- Mirpana, K., & Mahfud, I. (2024). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(2), 267–272. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4568>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga. Deepublish: Yogyakarta.
- Nur Ahmad Muharram, & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani*

- Dan Olah Raga*), 5(2), 41–46. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>
- Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). Strategi Peningkatan Pemahaman Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan saat Melakukan Aktivitas Fisik pada Klub Olahraga Remaja Masjid Punggawan Surakarta. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 267–274. <https://doi.org/10.54082/ijpm.526>
- Nasrudin, J. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Buku Ajar Praktis Cara Membuat Penelitian*. Pantera Publishing. Bandung
- Permana, H., & Suharjana, S. (2013). Pengaruh Sirkuit Training Awal Akhir Latihan Teknik Terhadap Kardiorespirasi, Power, Smash, Passing Bawah Atlet Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 49–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2345>
- Pradana, D. A. (2024). Perbandingan Bentuk Latihan Memukul Batting-T Drills Dan Tos Ball Drills Terhadap Produktivitas Hasil Pukulan Dalam Permainan Softball Tim SMAN 3 Semarang Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang.
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Pristiwanto, T. R., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Implementasi Wall Toss Test Secara Daring Untuk Mengukur Aspek Kebugaran Jasmani Koordinasi Mata Dan Tangan Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1510–1517. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i2.3245>
- Putri, R. A., & Setiawati, E. (2017). Pengaruh Circuit Training Terhadap Indeks Massa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6, 12–19. <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i0.18800>
- Ramadhan, M. F., Basri, H., & Intani, A. D. (2023). Tingkat keterlibatan kebugaran jasmani dalam peningkatan prestasi belajar PJOK pada siswa. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(2), 52–64. <https://doi.org/10.33558/motion.v13i2.7331>
- Rahayu, M. S., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental research dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(18), 901-911. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13986985>
- Reilly, T., & Williams, A. M. (Eds.). (2015). *Science and soccer: Developing elite performers* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315753054>

- Rohman, A., Sumarno, G., & Andrianto, S. D. (2025). Analisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di kota Bandung berdasarkan ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1), 87-100. <https://doi.org/10.21831/jpji.v21i1.84114>
- Sabrina, F., Afriwardi, A., & Rusjdi, S. R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 76–81. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i1.305>
- Sandhi, D. T. (2016). Perbedaan pengaruh latihan menggiring bola menggunakan model variasi dan pengaruh latihan reguler terhadap teknik menggiring bola pada anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Indigo Media. Tangerang.
- Saputra, I. (2017). Pengaruh Metode *Circuit training* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 58–67. <https://doi.org/10.24114/jik.v14i1.6103>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Scalon. (2020). Buku Anatomi Sistem Pencernaan Manusia.CV IRDH. Purwokerto
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human kinetics. United States Of America
- Septia, A. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Tubuh. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 27-37. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/article/view/1967>
- Sibarani, H. E. I. (2018). Seminar Nasional Seminar Nasional Pendidikan Olahraga. Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Medan
- Sidik, D. Z. (2022). Prinsip Latihan Atlet Pada Berbagai Periode. TIN PERSAGI.Yogyakarta
- Sinambela, L. P. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teoretik dan Praktik*.

Rajawali Pers. Depok

- Sirilus, D. A. S., Feri, I. A., Ikrom, B. A. H. A. R. I., Jasmine, N. S., Darrell, H. L., Anindya, N. R., & Agus, M. U. L. Y. A. N. A. (2024). Pengaruh Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Individu di Era Industri 4.0. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial Ycpedumenu: Asosiasi Riset Ilmu Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 2(3), 221-233. <https://journal.aripi.or.id/index.php/Nakula/article/download/807/837/3617>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., ... & Zoma, L. R. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5· 7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Sukarno, F. (2016). Koordinasi Dalam Pengelolaan Objek Wisata Taman Nasional Kayan Mentarang Di Desa Tanjung Lapang Kilometer Delapan Kabupaten Malinau. *E-Journal Pemerintahan Integratif*, 4(2), 217-232. [http://ejournal.pin.or.id/site/wpcontent/uploads/2017/01/07%20Frenly%20Sukarno%20\(01-10-17-01-45-46\).pdf](http://ejournal.pin.or.id/site/wpcontent/uploads/2017/01/07%20Frenly%20Sukarno%20(01-10-17-01-45-46).pdf)
- Susanti, S., Aminah, F., Assa'idah, I. M., Aulia, M. W., & Angelika, T. (2024). Dampak Negatif Metode Pengajaran Monoton Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Pedagogik Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(2), 86–93. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/fkip/article/view/10044/pdf>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2025). *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Syahputra, R., Putri, L. P., & Bakhtiar, S. (2019). The Effect Of Agility, Coordination and Balance On The Locomotor Ability Of Students Aged 7 To 10 Years. *Jurnal Menssana*, 4(2), 190-200. <http://menssana.ppj.unp.ac.id>
- Sukron, A. A., & Firjatulloh, A. (2025). Pengaruh latihan circuit training terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Mataram. *Educational Note*, 1(1), 1-7. <https://ejournal.kalibra.or.id/index.php/edunote/article/download/3/1>
- Trompeter, K., Weerts, J., Fett, D., Firouzabadi, A., Heinrich, K., Schmidt, H.,

- Brüggemann, G. P., & Platen, P. (2021). Spinal and Pelvic Kinematics During Prolonged Rowing on an Ergometer vs. Indoor Tank Rowing. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(9), 2622–2628.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003187>
- Victoria, A., & Mustafa, P. S. (2025). Program Pembentukan Kesegaran Jasmani dalam Gerak: Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, dan Keseimbangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.69503/medika.v5i1.984>.
- Wiarto, G. (2021). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Guepedia. Tulang Bawang Lampung
- World Health Organization. (2020). Physical activity. [Online]. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yakes Telkom. (2021, 11 November). Daya tahan. Diakses Dari <https://yakestelkom.or.id/serba-serbi-kesehatan/daya-tahan>
- Yazmin, A. A., Rumiati, F., & Evan, E. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kecepatan Waktu Reaksi pada Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal UKRIDA 2023. *Jurnal MedScientiae*, 4(2), 119-125.  
<https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v4i2.3743>
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.