

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Kemendiknas. 2010. *TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Mahardika. I Made Sriundy. (2010). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Wiarso, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kesegaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kamus Lengkap Bahasa Indonesia. 2011. Jombang: Penerbit Lintas Media
- Lutan, Rusli. 2002. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Nazir, Mohammad. 2003. *Metodologi Penelitian ed. Ke 4*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Mia Kusumawati (2017) *Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bekasi. Samadiru.
- Surtiyo Utomo & Suwandi. *Penjasorkes Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- Ramli, M. (2015). Hakikat Pendidik Dan Peserta Didik. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 5(1).
- Prabowo, M. H. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA N 1 Bantul*.

Nurchahyo, E. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1).

Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126-131.

Fikri, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Sportif*, 3(1), 89-102.

Meirony, A., & Muhshin, M. (2017). STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 12 KECAMATAN SUNGAI GERINGGING KABUPATEN PADANG PARIAMAN. *UNES Journal of Education*, 1(4), 341-351.

Widodo, B. S., & Kusnanik, N. W. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).

Pratama, R., & Bulubaan, A. SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 PALU. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 74-81.



LARI SPRINT 60 METER



PULL UP 60 DETIK



LONCAT TEGAK (SQUAT JUMP)



BARING DUDUK (SIT UP) 60 DETIK



LARI 1200 METER

BIODATA DIRI



Teguh Hadi Pratama, NPM 41182191160213 Lahir di Jakarta pada tanggal 14 Maret 1997, di lahirkan dari ibu yang bernama Hanifah dan ayah bernama Suherman, beralamat Gg.Generasi Rt/Rw 007/03 No:104 Kel. Tengah Kec.Kramat Jati Jakarta Timur. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah SD NEGERI 07 Batu Ampar Tahun 2002/2008, kemudian dilanjutkan ke SMP NEGERI 209 Jakarta tahun 2009/2011, kemudian dilanjutkan ke SMA TARUNA PERSADA tahun 2012/2014. Setelah itu melanjutkan ke perguruan tinggi yaitu UNIVERSITAS ISLAM “45” Bekasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tahun 2016.