

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baihaqi, R., Isna N W, M., & Herlambang, T. (2022). Hubungan Antara Hidrasi Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Sepak Bola U16--19 Ssb Rorema Kendal. *Jurnal Spirit Edukasia*, 02(01), 192–203.
- Alim, A. (2012). Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah Dan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Pelatda Sleman Cabang Tenis Lapangan. *Medikora*, VIII(2).
- Andini, S. F. (2022). Aktifitas Kebugaran Jasmani. *Artikel Ilmiah*, II(1), 17–18.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Dasani, V. (2024). *The Power Of Sleep*. Gramedia.
- Feriante, O., & Singh, S. (2024). *REM Rebound Effect*. StatPearls Publishing LLC. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560713/>
- Fitrianto, E. J. (2019). Profil Hasil Tes Pengukuran Vo2max Metode Laboratorium Dan Metode Multi Stage Fitness Test/Bleep Test. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Giriwijoyo, H. Y. S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 43–52.
- Hudiyatna, F. (2020). *Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Bulutangkis PB.Putra Solo Bagan Batu Kabupaten Rokan Hilir*. <https://repository.uir.ac.id/17065/1/146610564.pdf>
- Hudiyatna, F. (2020b). *Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Bulutangkis PB.Putra Solo Bagan Batu Kabupaten Rokan Hilir* [Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/17065/1/146610564.pdf>
- Husnul, D., & Nida, K. (2021). Hubungan Denyut Nadi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Sport Science*, 11(1).
- Ibrahim, & Prawata, A. H. M. (2018). Pengaruh Aktivitas Olah Raga Terhadap Kadar Kolesterol Total Di Poli Klinik Jantung. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(2), 79–88. <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>

- Ikmaludin, Muhamad, B. (2022). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma N 1 Pakem Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2022/2023*.
- Islam, B. I., & Wahid, W. M. (2024). the Correlation Between Sleep Quality With Physical Fitness in Hipocrates Futsal Players Fk Unhas. *Jurnal Ilara*, 15(1), 12–18. <https://journal.unm.ac.id/index.php/ilara>
- Leputo, N. (2019). Pelatihan Pelatih Pecak Silat di Kabupaten Gorontalo Dalam Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. In *Universitas Negeri Gorontalo* (Vol. 4, Issue 1).
- Maharani, T. G., Sumpena, A., & Yudiana, Y. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pondok Pesantren Dimasa Pandemic Covid-19. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1), 18–24. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i1.4840>
- Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(2), 124–131.
- Mutiara, F., Muslichah, R., & Penggalih, M. H. S. T. (2024). The Relationship of Body Composition and Sleep Quality with VO2max in Adolescent Athletes at Sidoarjo Sports High School and Sewon 1 High School. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 422–432. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.422-432>
- Ningsih, D. S. &, & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rhineka Cipta.
- Pramudyani, A. V. R. (2018). Penelitian Pendidikan Kimia. In *Surya Cahya*. Suryacahya.
- Putra, A. T. E. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Angkatan 2019*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Raditya, P., Ruman, R., & Aditya, P. P. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa Dengan Penjasorkes. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 1(3), 180–190. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v1i3.1429>
- Rahma, F. N., Putri, T. H., Fahdi, F. K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4).
- Ramadania, R., Nopriyanto, D., Ramadhani, S., & Nur, F. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia : Studi Cross-Sectional. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 5(April), 15–24.

- Ridha, N. (2017). Paradigm. *Jurnal Hikmah*, 14(1). <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Romadhon, A. R., & Bakti, A. P. (2024). Analisis Kualitas Tidur dan VO_{2max} Tim Futsal Putra SMAN 1 Paciran Lamongan. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 51–60. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4272>
- Saputra, M. B., Putra, I. G. P., & Udiyani, D. P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa Laki-Laki Tim Bantuan Medis Baswara Prada Angkatan 2018 dan 2019. *Aesculapius Medical Journal*, 2(1), 57–62.
- Saputra, S., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester Vi Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. *Kinestetik*, 3(2), 193–197. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8914>
- Sarifin, G., Rusli, & Arimbi. (2023). Analisis Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Bolavoli Sparta UNM. *Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti Di Era 5.0*, 1724–1734.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Walker, M. (2021). *Why We Sleep Mengapa Kita Tidur: Mengungkap Kemampuan Tidur dan Bermimpi*. Gramedia.
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. PT. Graha Ilmu.
- Wibowo, D. S., Permadi, A., & Yasa, I. M. A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Dhyana Pura. *Artkel Ilmiah*. https://www.researchgate.net/publication/382978011_Hubungan_Kualitas_Tidur_Dengan_Kebugaran_Kardiorespirasi_Pada_Mahasiswa_Fisioterapi_Universitas_Dhyana_Pura
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Wulansih, N. C., Raisa, Z. F., Wikrama, A. B. A., Ratri, A. M., & Kharin, H. C. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 12(1), 71–82.
- Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(1), 14–18. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>