

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., & Suryani, N. (2021). Pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(2), 112–120.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arfanda, Poppy Elisano, Noortje Anita Kumaat, and Retno Farhana Nurulita. *Senam Aerobik: Sejarah, Manfaat, dan Aplikasi*. Penerbit NEM, 2025.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- Cholik Mutohir. (1992). *Konsep dan Strategi Pengembangan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Cooper, K. H. (1994). *Sehat Tanpa Obat: Empat Langkah Revolusi Antioksidan yang Mengubah Gaya Hidup Anda (Terj.)*. Jakarta: Gramedia.
- Harsono. (2019). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hadi Prayoga, W. A. H. I. D. *Survei Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga Di Alun-Alun Pacitan Pada Tahun 2022 Usia 16-19 Tahun Pada Club Atau Komunitas Olahraga*. Diss. Stkip Pgri Pacitan, 2022.

- Irianto, D. P. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.*
- Khairunissa, Devia Estu, et al. Efektivitas Jogging dan Jalan Bagi Kebugaran. Penerbit: Kramantara JS, 2025.*
- Kenneth H. Cooper. (1994). The Antioxidant Revolution. USA: Thomas Nelson Publisher.*
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance (7th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.*
- Nasution, S. (2003). Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif. Bandung: Tarsito.*
- Rahmawati, S., & Hidayat, R. (2020). Perbedaan kebugaran jasmani antara siswa yang berjalan kaki dan yang menggunakan kendaraan. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 8(1), 45–56.*
- Samsudin. (2010). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Litera Penada Media Group.*
- Santoso Giriwijoyo, S. (1995). Ilmu Kesehatan Olahraga. Jakarta: Penerbit Andi.*
- Sharkey, B. J. (2003). Fitness and Health (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Sulaiman, I. (1985). Pentingnya Jalan Kaki. Jakarta: Rineka Cipta.*

Paryanto, Rusadi, and Isti Dwi Puspita Wati. "Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani." Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK) 2.5 (2012).

WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization.

Wicaksono, Arif, and Willy Handoko. "Aktivitas fisik dan kesehatan." Akt Fis Dan Kesehatan (2020).