

## DAFTAR PUSTAKA

- Abernethy, B, Kippers, V, Hanrahan, SJ, Pandy, MG, McManus, AM, Mackinnon, L 2013, *Biophysical Foundations of Human Movement*, Third Edition, Macmillan Education Australia, Australia, diakses 28 Februari 2018, <https://fat-ebooks.cf/download/id=787144&type=file>
- Alamsyah, DAN 2017, 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol.5, no.3, Juli 2017, hlm. 77-86 (online *e-journal* Jurnal Kesehatan Masyarakat), diakses 23 Juli 2018, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/download/17169/16439>
- Alim, A 2012, 'Pengaruh Olahraga Terprogram terhadap Tekanan Darah dan Daya Tahan Kardiorespirasi pada Atlet Pelatda Sleman Cabang Tenis Lapangan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga Medikora*. vol.8, no.2, April 2012, diakses 20 November 2017, <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/4651/4000>
- Ariati, NN 2013, 'Gizi dan Produktivitas Kerja', *Jurnal Skala Husada*, vol.10, no.2, September 2013, hlm. 214–218, diakses 28 Februari 2018, <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/JSH/V10N2/Ni%20Nengah%20Ariati1%20JSH%20V10N2.pdf>
- Arikunto, S 2002, *Metodologi Penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Brien, SE, Katzmarzyk, PT, Craig, CL, Gauvin, L 2007, 'Physical activity, cardiorespiratory fitness and body mass index as predictors of substantial weight gain and obesity: the Canadian physical activity longitudinal study', *Canadian Journal of Public Health*, vol.98, no.2, Mar-Apr, pp.121-4 (online NCBI), diakses 28 Februari 2018, <https://www.researchgate.net/publication/6386228/download>
- Ciptadi, ZDP 2013, *Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa SSB Gama Usia 13- 14 Tahun*, diakses 5 Juli 2018, <http://eprints.uny.ac.id/14518/1/SKRIPSI%20ZANIAR%20DWI%20PRIHATIN%20CIPTADI%2009602241097.pdf>
- Corbin, CB, Welk, GJ, Corbin, WR, Welk, KA 2006, *Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach*, Seventh Edition, McGraw-Hill, New York, diakses 5 Juli 2018, [https://openlibrary.org/books/OL9262602M/Concepts\\_of\\_Fitness\\_And\\_Wellness](https://openlibrary.org/books/OL9262602M/Concepts_of_Fitness_And_Wellness)
- Dahlan, S 2010, *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*, Salemba Medika, Jakarta.

- Damayanti, S 2016, 'Studi Komparatif Kapasitas Vital Paru dan Saturasi Oksigen pada Atlet Futsal dan Non Atlet di Yogyakarta', *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, vol.3, no.2, September 2016, hlm. 23-34, diakses 28 Februari 2018,  
<http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/27/pdf>
- Department of Health and Human Services, United States Government 2015, *Physical Activity*, Government of United States, diakses 7 Maret 2018,  
<https://health.gov/paguidelines/guidelines/glossary.aspx>
- Erawati, E 2014, 'Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Ketahanan Kardiorespirasi pada Dosen Pria Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau', *JOM FK*, vol.1, no.2, Oktober 2014, diakses 28 Agustus 2018,  
<http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/2840/2755>
- Erwinanto, D 2017, *Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*, Skripsi Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Yogyakarta, diakses 29 September 2017,  
[http://eprints.uny.ac.id/48741/1/Skripsi%20Dion%20Erwinanto\\_13601241097\\_FIK\\_UNY.pdf](http://eprints.uny.ac.id/48741/1/Skripsi%20Dion%20Erwinanto_13601241097_FIK_UNY.pdf)
- Garber, CE, Blissmer, B, Franklin, BA, Lamonte, MJ, Lee, IM, Nieman, DC, Swain, DP 2011, 'Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise', *American College of Sports Medicine*, vol.43, no.7, Juli 2011, pp.1334–1359 (online NCBI), diakses 7 Maret 2018,  
[https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2011/07000/Quantity\\_and\\_Quality\\_of\\_Exercise\\_for\\_Developing.26.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx)
- Giriwijoyo, S, Sidik, DZ 2012, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Rosda, Bandung.
- Gravelle, BMR, Hazell, TJ, MacPherson, REK, Lemon, PWR 2010, '10 or 30-s Sprint Interval Training Bouts Enhance Both Aerobic and Anaerobic Performance', *European Journal of Applied Physiology*, vol.110, no.1, September 2010, pp.153-160 (online NCBI), diakses 17 September 2018,  
[https://www.researchgate.net/profile/Gordon\\_Fisher/publication/283077348\\_High\\_Intensity\\_Interval\\_vs\\_Moderate\\_Intensity\\_Training\\_for\\_Improving\\_Cardiometabolic\\_Health\\_in\\_Overweight\\_or\\_Obese\\_Males\\_A\\_Randomized\\_Controlled\\_Trial/links/562f8bcd08ae4742240afb2c2/High-Intensity-Interval-vs-Moderate-Intensity-Training-for-Improving-Cardiometabolic-Health-in-Overweight-or-Obese-Males-A-Randomized-Controlled-Trial.pdf?origin=publication\\_detail](https://www.researchgate.net/profile/Gordon_Fisher/publication/283077348_High_Intensity_Interval_vs_Moderate_Intensity_Training_for_Improving_Cardiometabolic_Health_in_Overweight_or_Obese_Males_A_Randomized_Controlled_Trial/links/562f8bcd08ae4742240afb2c2/High-Intensity-Interval-vs-Moderate-Intensity-Training-for-Improving-Cardiometabolic-Health-in-Overweight-or-Obese-Males-A-Randomized-Controlled-Trial.pdf?origin=publication_detail)

- Gunawan, A 2015, 'Pengaruh Senam Zumba terhadap Kebugaran Kardiorespiratori pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014', *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, vol.3, no.1, Januari-April 2015, hlm. 48-52, diakses 19 Juli 2018, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/6605/6126>
- Guyton, AC & Hall, JE 2011, *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*, Twelfth Edition, Elsevier Saunders, United States of America.
- Hapsari, PW 2011, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Daya Tahan Otot yang Diukur Menggunakan Tes Sit-Up Selama 30 Detik pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Pondok Cina 03, Depok Tahun 2011*, Skripsi Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, diakses 13 Maret 2018, <https://anzdoc.com/universitas-indonesia8e3bdb50746889825fdd2a40d27874b43371.html>
- Hariyanta, IWD, Parwata, IGLA, Wahyuni, NPDS 2014, 'Pengaruh Circuit Training terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan VO<sub>2</sub> Max pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 3 Selemadeg Timur Tabanan Tahun Pelajaran 2013/2014', *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, vol.1 (online IKOR *e-journal*), diakses 23 Maret 2018, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/download/2654/2245>
- Herman 2010, 'Pengaruh Latihan terhadap Fungsi Otot dan Pernapasan', *Jurnal ILARA*, vol.1, no.2, Desember 2010, hlm. 27-32, diakses 24 Maret 2018, <http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-herman-321-1-4.herman.pdf>
- Hoeger, WWK, Hoeger, SA 2013, *Principles and Labs for Physical Fitness*, Seventh Edition, Wadsworth, United States of America.
- Husdarta, JS, Maryani, E 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, Jakarta, diakses 19 Juli 2017, [http://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas\\_10sma/siswa/Kelas\\_10\\_SMA\\_Pendidikan\\_Jasmani\\_Olahraga\\_Kesehatan\\_Penjasorkes\\_Siswa\\_2017.pdf](http://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_10sma/siswa/Kelas_10_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_Kesehatan_Penjasorkes_Siswa_2017.pdf)
- Departemen Kesehatan, Pemerintah RI 2005, *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*, Pemerintah RI, diakses 26 Maret 2018, [https://www.google.com/search?safe=strict&client=firefox-b-ab&ei=h6WeW6yqBYHUvgTZzYfgDg&q=Indonesia.+Depkes+RI+2005%2C+Petunjuk+Teknis+Pengukuran+Kebugaran+Jasmani%2C+Departemen+Kesehatan+RI%2C+Jakarta.&oq=Indonesia.+Depkes+RI+2005%2C+Petunjuk+Teknis+Pengukuran+Kebugaran+Jasmani%2C+Departemen+Kesehatan+RI%2C+Jakarta.&gs\\_l=psy-ab.12...23028.23028.0.24204.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1.1.64.psy-ab..0.0.0....0.8bzi02fn45I](https://www.google.com/search?safe=strict&client=firefox-b-ab&ei=h6WeW6yqBYHUvgTZzYfgDg&q=Indonesia.+Depkes+RI+2005%2C+Petunjuk+Teknis+Pengukuran+Kebugaran+Jasmani%2C+Departemen+Kesehatan+RI%2C+Jakarta.&oq=Indonesia.+Depkes+RI+2005%2C+Petunjuk+Teknis+Pengukuran+Kebugaran+Jasmani%2C+Departemen+Kesehatan+RI%2C+Jakarta.&gs_l=psy-ab.12...23028.23028.0.24204.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1.1.64.psy-ab..0.0.0....0.8bzi02fn45I)

- Tentara Nasional Indonesia 2008, *Petunjuk Administrasi Pendidikan Prajurit TNI*, Tentara Nasional Indonesia, diakses 26 Maret 2018, <http://sejarah-tni.mil.id/wp-content/uploads/2017/03/PERPANG-51-2008-JUKMIN-PENDIDIKAN-PRAJURIT-TNI.pdf>
- Indonesia, Undang-undang 2004, *Undang-undang Republik Indonesia nomor 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia*, Jakarta, diakses 23 September 2017, [http://www.dpr.go.id/dokblog/dokumen/F\\_20150616\\_4760.PDF](http://www.dpr.go.id/dokblog/dokumen/F_20150616_4760.PDF)
- Irianto, S 2016, 'Kebugaran Aerobik Pemain Sepakbola PSIM Yogyakarta Tahun 2014', *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol.12, no.2, Juli 2016, hlm. 1-8, diakses 19 November 2017, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/11871/8484>
- Jaya, 2009, *Pembunuh Berbahaya Itu Bernama Rokok*, Riz'ma, Sleman.
- Junianto, AWT, Prasetyo, Y 2014, 'Hubungan Tingkat Kecanduan Nikotin dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Teknik Otomotif', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga Medikora*, vol.12, no.1, April 2014, diakses 19 Juli 2017, <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=355498&val=469&title=HUBUNGAN%20TINGKAT%20KECANDUAN%20NIKOTIN%20DENGAN%20KEBUGARAN%20JASMANI%20MAHASISWA%20TEKNIK%20OTOMOTIF>
- Kadir, A 2009, 'Adaptasi Kardiovaskular terhadap Latihan Fisik', *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, vol. Edisi Khusus, Desember 2009, diakses 15 September 2017, <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=490117&val=10001&title=CARDIOVASCULAR%20ADAPTATION%20TO%20PHYSICAL%20TRAINING>
- Kalangi, SJR 2014, 'Perubahan Otot Rangka pada Olahraga', *Jurnal Biomedik (JBM)*, vol.6, no.3, November 2014, hlm. 172-178, diakses 21 April 2018, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/viewFile/6323/5843>
- Kline, GM, Porcari, JP, Hintermeister, R, Freedson, PS, Ward, A, McCarron, RF, Ross, J, Rippe, JM 1987, 'Estimation of  $VO_2$  Max from a one-mile track walk, gender, age, and body weight', *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol.19, no.3, Januari 1987, pp. 253-259, diakses 19 Juli 2018, [https://sites.uni.edu/dolgener/Advanced\\_exercise\\_physiology/Electronic%20Articles/Rockport%20Walking%20Test.pdf](https://sites.uni.edu/dolgener/Advanced_exercise_physiology/Electronic%20Articles/Rockport%20Walking%20Test.pdf)
- Laksmi, NA 2011, *Perilaku Merokok dan Kesegaran Jasmani ( $VO_2$  Max) pada Atlet Sepakbola U-21 Kabupaten Sidoarjo*, ADLN Perpustakaan Universitas Airlangga Surabaya, diakses 18 Juli 2018, <http://repository.unair.ac.id/22897/1/gdlhub-gdl-s1-2011-laksmiarsy-20341-fkm681-k.pdf>

- Lee, DC, Artero, EG, Sui, X and Blair, SN 2010, 'Mortality trends in the general population: the importance of cardiorespiratory fitness', *Journal of Psychopharmacology*, vol.24, November 2010, pp.27-35 (online NCBI). DOI: 10.1177/1359786810382057.
- Lesmana, SI 2012, 'Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau dari Perbedaan Gender: Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi', *Jurnal Fisioterapi Indonusa*, vol.5, no.1, April 2005, hlm 1-31, diakses 12 Maret 2018,  
[http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4019-Rep\\_571-1282-1-SM.pdf](http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4019-Rep_571-1282-1-SM.pdf)
- Listiyati, AK 2013, *Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, Skripsi Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, diakses 28 November 2017,  
<http://eprints.undip.ac.id/39678/>
- Muhammad, 2017, 'Pengaruh Kecanduan Merokok terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek', *Jurnal Penjaskesrek*, vol.4, no.1, Januari-Juni 2017, hlm. 38-50, diakses 6 Agustus 2018,  
<http://penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id/home/article/view/44/40>
- Muliarta, IW 2010, *Pengaruh Latihan Interval Anaerob dan Power Otot Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter*, Tesis Program Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret, diakses 8 Maret 2018,  
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=323679&val=5110&title=PENGARUH%20LATIHAN%20INTERVAL%20ANAEROB%20DAN%20POWER%20OTOT%20TUNGKAI%20TERHADAP%20KECEPATAN%20RENANG%20GAYA%20FRONT%20CRAWL%2050%20METER>
- Multistage Fitness Test/ 20m Shuttle Run Test/ Bleep Test/ Beep test (Optional test for cardio-respiratory endurance), diakses 18 Juli 2018,  
[http://www.tppf.org/a\\_shuttle.php](http://www.tppf.org/a_shuttle.php)
- Musrifah, A 2012, *Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta*, Skripsi Program Studi Sarjana Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, diakses 2 Juli 2018,  
<http://eprints.uny.ac.id/8762/>
- Myers, JN, Froelicher, VF 2007, *Manual of Exercise Testing*, Third Edition, Elsevier, USA.
- Nagarajoo, SN 2011, *Perbandingan Faal Paru Pemain Badminton dan Bukan Pemain Badminton di Cikal Medan pada Tahun 2011*, Karya Tulis Ilmiah,

Universitas Sumatera Utara, diakses 12 Maret 2018,  
<https://text-id.123dok.com/document/lq5m9p7y-perbandingan-faal-paru-pemain-badminton-dan-bukan-pemain-badminton-di-cikal-medan-pada-tahun-2011.html>

Nasrulloh, A 2012, 'Pengaruh Latihan Circuit Weight Training terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga Medikora*, vol.8, no.2, April 2012, diakses 5 Maret 2018,  
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=355520&val=469&title=PENGARUH%20LATIHAN%20CIRCUIT%20WEIGHT%20TRAINING%20TERHADAP%20KEKUATAN%20DAN%20DAYA%20TAHAN%20TOT>

Natasia, N, Bustamam, N, Wahyukarno 2012, 'Efek Merokok terhadap Kapasitas Aerobik dan Kesamaptaan Jasmani pada Pasukan Elit Tentara', Presented at International Seminar on Physiology, Manado, diakses 12 Januari 2018,  
<http://library.upnvj.ac.id/pdf/artikel/seminar/manado-17-19-mei2012/artikel.pdf>

Nawir, N 2011, 'Kontribusi Kekuatan Otot Tangan dan Daya Tahan Otot Lengan dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter pada Atlet Panahan Sulawesi Selatan', *COMPETITOR*, vol.3, no.2, pp. 122–132, diakses 8 Maret 2018,  
<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/10/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-editor-473-12-nukhrawi-3.pdf>

Notoatmodjo, S 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.

Nurasysyifa, ED, Widayanti, Hikmawati, D 2016, 'Hubungan VO<sub>2</sub> Maks dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Kedokteran UNISBA', *Jurnal SPeSIA*, vol.2, no.2, hlm. 1.051-1.055, diakses 15 April 2018,  
<http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/5041/pdf>

Parahita, A 2009, *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram terhadap Daya Tahan Otot pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9- 12 Tahun*, Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang, diakses 28 November 2017,  
[http://eprints.undip.ac.id/11492/1/Astra\\_Parahita.pdf](http://eprints.undip.ac.id/11492/1/Astra_Parahita.pdf)

Personal Development, Health, and Physical Education 2018, *Physiological Adaptations in Response to Training*, diakses 28 Agustus 2018,  
<https://physiologicalresponsestotraining.weebly.com/stroke-volume-and-cardiac-output.html>

Putra, KP 2013, 'Pengaruh Program Pelatihan Fisik Militer terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>Max Siswa Pendidikan Pertama Tamtama Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol.1, no.1 (online e-journal Kesehatan Olahraga), diakses 28 November 2017,  
<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan->

olahraga/article/view/1922/5328

- Putra, SRW 2017, *Hubungan VO<sub>2</sub> Maksimal dan Kekuatan Otot Hamstring terhadap Ketahanan Lari 400 Meter pada Atlit Lari di Kota Semarang*, Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang, diakses 18 Juli 2018, <http://repository.unimus.ac.id/316/>
- Prativi, GO 2013, 'Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, vol.2, no.3, Desember 2013, hlm. 32-36, diakses 19 Juli 2017, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/3864>
- Rachmawan, B 2016, 'Perbedaan Pengaruh Interval Training dan Circuit Training terhadap VO<sub>2</sub>Max Siswa Sekolah Sepak Bola UNDIP', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, vol.5, no.4, Oktober 2016, hlm. 580-586, diakses 5 Juni 2018, <https://media.neliti.com/media/publications/115040-ID-none.pdf>
- Rahmayana, A 2016, *Perbedaan Kapasitas Aerobik terhadap Latihan Interval Antara Jarak 60 Meter dan 100 Meter pada Remaja Putri*, Skripsi Program Studi S-1 Fisioterapi, Universitas Esa Unggul Jakarta, diakses 20 Februari 2018, <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-7205-JURNAL.pdf>
- Resimen Induk Daerah Militer Jaya 2016, *Program Rencana Pembinaan dan Pengasuhan Jasmani Militer TNI AD*, Resimen Induk Daerah Militer Jaya, Jakarta.
- Rhomadani, ASN 2015, *Hubungan Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak dan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*, Skripsi Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, diakses 14 Juli 2018, [http://eprints.ums.ac.id/38320/25/NASKAH%20PUBLIKASI%20ANGGIT%20A%20SARI%20NUR%20RHOMADANI\\_J310131005.pdf](http://eprints.ums.ac.id/38320/25/NASKAH%20PUBLIKASI%20ANGGIT%20A%20SARI%20NUR%20RHOMADANI_J310131005.pdf)
- Rizaldy, AB 2016, 'Hubungan Perilaku Merokok dengan Ketahanan Kardiorespirasi (Ketahanan Jantung-Paru) Siswa SMKN I Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol.5, no.2, hlm. 325-329, diakses 19 Maret 2018, [jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/516/421](http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/516/421)
- Sarjono & Sumarjo, 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, Jakarta, diakses 28 Agustus 2018, [https://bsd.pendidikan.id/data/SMP\\_9/Pendidikan\\_Jasmani\\_Olahraga\\_dan\\_Kesehatan\\_3\\_Kelas\\_9\\_Sarjono\\_dan\\_Sumarjo\\_2010.pdf](https://bsd.pendidikan.id/data/SMP_9/Pendidikan_Jasmani_Olahraga_dan_Kesehatan_3_Kelas_9_Sarjono_dan_Sumarjo_2010.pdf)

- Saryono 2008, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Mitra Cendekia, Yogyakarta.
- Sastroasmoro, S, Ismael, S 2011, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi 2*, Sagung Seto, Jakarta.
- Setiawan, A 2014, *Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Set System terhadap Kekuatan, Daya Tahan Otot, dan Fleksibilitas Members Bahtera Fitness Center Yogyakarta*, Skripsi Program Studi Sarjana Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, diakses 12 Maret 2018, <http://eprints.uny.ac.id/15466/1/SKRIPSI.pdf>
- Setyawan, W 2017, 'Perbandingan Daya Tahan Kardiorespirasi Antara Siswa Perokok dan Siswa Tidak Perokok', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol.5, no.3, hlm. 798-803, diakses 7 Juli 2018, <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/viewFile/21119/18933>
- Sharaswati, N 2016, *Hubungan antara Usia, Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, dan Kadar Hemoglobin dengan Kesegaran Jasmani pada Prajurit TNI- AD di Batalyon Zeni Konstruksi 13/KE Jakarta Selatan Tahun 2016*, Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- Sherwood, L 2016, *Human Physiology From Cells to System*, Ninth Edition, Cengage Learning, USA.
- Sonneville, S, Rahayu, T, Rahayu, S 2014, 'Pengembangan Model Penguasaan Lari untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani 'A' Taruna Akademi Militer', *Journal Of Physical Education and Sports*, vol.3, no.1, diakses 28 Oktober 2017, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/4782/4391>
- Sudarsono, NC 2006, *Pengaruh Latihan terhadap Kerja Otot Rangka*, diakses 24 Maret 2018, [http://staff.ui.ac.id/system/files/users/nani.cahyani/material/pengaruhlatihant\\_erhadapkerjaotot.pdf](http://staff.ui.ac.id/system/files/users/nani.cahyani/material/pengaruhlatihant_erhadapkerjaotot.pdf).
- Suharjana, 2013. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*, Global Media, Yogyakarta.
- Syaifuddin, A 2004, *Azas dan Falsafah Penjaskes. Materi Pokok PPDO 2201/ 3SKS/ Modul 1-9. Cetakan ke-9*, Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Syatria, A 2006, *Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket*, Karya Tulis Ilmiah Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang, diakses 5 Maret 2018, <http://eprints.undip.ac.id/20415/1/Arsdiani.pdf>



- Tanzila, RA, Chairani, L, Prawesti, SA 2018, 'Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Kebugaran Kardiorespirasi pada Siswa SMP di Palembang', *Proceeding APKKM Ke-6 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 12-13 April 2018, diakses 19 Juli 2018, [journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Pro/article/download/1507/1210](http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Pro/article/download/1507/1210)
- Tarigan, NSU 2015, *Hubungan Nilai Kesamaptaan Jasmani dengan Nilai Kapasitas Vital Paru pada Batalyon Paskhas 461 Jakarta*, Skripsi Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- TNI AD 2012, *Visi dan Misi Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat*, diakses 16 Agustus 2018, <https://tniad.mil.id/2012/07/visi-dan-misi/>
- TNI AD 2016, *Petunjuk Lapangan Tentara Nasional Indonesia*.
- TNI AD 2017, *Profesionalisme Prajurit harus Ditopang oleh Fisik yang Prima*, diakses 26 Maret 2018, <https://tniad.mil.id/2017/05/profesionalisme-prajurit-harus-ditopang-oleh-fisik-yang-prima/>
- TNI AD 2018, *Resimen Induk Kodam*, diakses 16 Agustus 2018, [http://www.wikiwand.com/id/Resimen\\_Induk\\_Kodam#/Referensi](http://www.wikiwand.com/id/Resimen_Induk_Kodam#/Referensi)
- Uliyandari, A 2009, *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub> Max) pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun*, Karya Tulis Ilmiah Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang, diakses 5 Maret 2018, [http://eprints.undip.ac.id/8090/1/Adhikarma\\_Uliyandari.pdf](http://eprints.undip.ac.id/8090/1/Adhikarma_Uliyandari.pdf)
- Vehrs, P, George, JD, Fellingham, GW 1998, 'Prediction of VO<sub>2</sub> Max before, during, and after 16 weeks of endurance training', *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol.69, no.3, Februari 1998, pp. 297-303. DOI: 10.1080/02701367.1998.10607697.
- Watulingas, I 2013, 'Pengaruh Latihan Fisik Aerobik terhadap VO<sub>2</sub> Max pada Mahasiswa Pria dengan Berat Badan Lebih (Overweight)', *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, vol.1, no.2, Juli 2013, hlm. 1064-1068, diakses 15 Maret 2018, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/3259/2803>
- Wiarso, G 2013. *Fisiologi dan Olahraga*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Widmaier, EP, Raff, H, Strang, KT 2008, *Vander's Human Physiology The Mechanisms of Body Function, Eleventh Edition*, McGraw-Hill, New York.

Winarno , ME 2006, *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, Malang.

World Health Organization 2016, *Physical Activity*, diakses 28 Juli 2018  
<http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/>

World Health Organization 2010, *Global Recommendation on Physical Activity for Health*, WHO Press, Switzerland, diakses 28 Juli 2018,  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf;jsessionid=58C4BEFB3B12DBE2867F990EA38D8585?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=58C4BEFB3B12DBE2867F990EA38D8585?sequence=1)

