

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jamil, A., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa pondok pesantren di Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 2(2), 125–132.
- Ali. (2025). Kebugaran jasmani pada remaja dan komponen fisiologisnya. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(1), 45–56.
- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. 2, 437–447. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.680>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (S. Arikunto (ed.); 15th ed.). PT RINEKA CIPTA.
- Backhaus, J., Junghanns, K., Broocks, A., Riemann, D., & Hohagen, F. (2002). Test-retest reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index in primary insomnia. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(3), 737–740. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00330-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00330-6)
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2018). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado*. 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Chen, C.-H., Tsai, Y.-S., Wang, C.-C., & Huang, Y.-C. (2022). Low Cardiorespiratory Fitness, Muscular Fitness, and Flexibility Are Associated with Body Fat Distribution and Obesity Risk Using Bioelectrical Impedance in Taiwanese Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8858. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148858>
- Chen, Z., Chi, G., Wang, L., Chen, S., & Yan, J. (2022). *The Combinations of Physical Activity , Screen Time , and Sleep , and Their Associations with Self-Reported Physical Fitness in Children and Adolescents*.
- D, A. I., Wibisina, M. I. N., & Zahraini, D. A. (2023). *Hubungan Hidrasi dan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Ukm Futsal UPGRIS*. November, 1795–1799. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/4552>
- Delgado-floody, P., Navarrete, F. C., Rios-Chirosa, L., Salazar-Martinez, C., Vargas, C. A., & Guzman-Guzman, I. P. (2022). *Exercise Training Program Improves Subjective Sleep Quality and Physical Fitness in Severely Obese Bad Sleepers*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/21/13732>
- Dhamayanti, M., & Maghfirah, E. C. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah*. 20(38). <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/1493>
- Dolezal, B. A., Neufeld, E. V., Boland, D. M., Martin, J. L., & Cooper, C. B. (2017). *Interrelationship between Sleep and Exercise : A Systematic Review*. <https://doi.org/10.1155/2017/1364387>
- Faudiansyah, M., Jalil, R., & Pribadi, I. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa*. 8(1), 130–142. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27614>
- Firmansyah, H. (2009). *Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. 6(April), 30–33. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/430/pdf>
- G. Kinman. (2025). *The Pittsburgh Sleep Quality Index : a brief review*. 14–15.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kulaitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani

- Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Hamdani, M. T., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kualitas Tidur dan Kebugaran Jasmani Siswa*. 7, 6581–6588.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-gozal, L., Neubauer, D. N., Donnell, A. E. O., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V, Ware, J. C., & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation ' s sleep time duration recommendations : methodology and results summary. *SLEH*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hsu, M., Lee, K., Lin, T., Liu, W., & Ho, S. (2021). *Subjective sleep quality and association with depression syndrome , chronic diseases and health-related physical fitness in the middle-aged and elderly*. 1–9. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7816352/>
- Islam, B. I., Keolahragaan, I., Keolahragaan, F. I., & Makassar, U. N. (2023). ISSN: 2086-4124 (Cetak) ISSN: 2964-5638 (Elektronik) *THE Correlation Between Sleep Quality With Physical Fitness In Hipocrates Futsal Players Fk Unhas*. 14(4), 12–18.
- Lumantof, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat*. 4. <https://journal.student.uny.ac.id/pjkr/article/view/16512>
- Maffiuletti, N. A., Milani, T., Spada, S., & Rinaldi, A. (2025). Repeatability of Knee Extension Muscle Endurance Between 20% and 40% of One Repetition Maximum. *Sports*, 13(4), 104. <https://doi.org/10.3390/sports13040104>
- Nur, Z., Amalia, R., Fauziah, M., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Universitas, M., Nur, Z., Amalia, R., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022*. 7(1), 29–38.
- Pibriyanti et al. (2023). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Durasi Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Relationship Of Knowledge, Attitudes, Behavior, Sleep Duration With Anemia Incidence In Adolescent Women In Boarding Schools*. 6(1), 18–26.
- Putra, R. A. K. P., & Kriswanto, E. S. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman*. <https://journal.student.uny.ac.id/pjkr/article/view/16512>
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). *Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT*. 2009–2013. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/view/23593>
- Raharjo, H. P., Afifah, H. M., Gansar, D., Wijayanti, S., Maheswari, D. S., Mukminin, A., Ikhsani, L. Q., & Anindhita, K. (2026). *Program Santri Sejati (Sehat Jasmani Dan Sehat Hati) Sebagai Ruang Aktivitas Fisik Di Pondok Pesantren Rijalul Qur ' An Gunungpati Semarang*. 2, 72–79.
- Roeser. (2014). *Circadian Preferences , Sleep Quality and Sleep Patterns , Personality , Academic Motivation and Academic Achievement of university students*. 32, 184–192.
- Safaringga & Herpandika. (2018). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018*. 4.

- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur*. 4. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/12467/1034>
- Sampasa-kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Podinac, I., Tremblay, M. S., Saunders, T. J., Sampson, M., & Chaput, J. (2020). *Combinations of physical activity , sedentary time , and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents : a systematic review*. 1–16.
- Setiawan, M. B., & Kesuma, B. (2025). *Daya tahan (endurance) pada atlet pasi kab. kampar di bangkinang kota*. 04, 23–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.53905/jiojournal.v4i01.63>
- Sofyani, S., & Lubis, I. Z. (2014). *Comparing sleep disorders in urban and suburban adolescents*. 54(5), 299–304.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Sutopo (ed.); Edisi 2). Alfabeta.
- Supriyadi, M. (2018). *Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar*. 1, 64–73. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/136>
- Utomo, S., Komarudin, Cakrawati, D. K., Sadewa, Y. R., Woro, R., & Mulyadi, M. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Atas*. 21(2), 150–162.
- Westcott, W. L. (2012). Resistance Training Is Medicine: Effects of Strength Training on Health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825dabb8>
- Widianto, B. K., Prasetyo, K., Sutrisno, T., Mahendra, R. A. P., & Subekti, A. A. (2025). *Peran Tidur yang Cukup untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani*. 15(5), 413–418.