

DAFTAR PUSTAKA

- Ageng Suseno, Sulianti, A., Azti Verina, & Muhammad Naufal Fadlurrahman Riyadhi. (2020). Prokrastinasi dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66–75. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.454>
- Anugrah, R. R., Dermawan, D. F., Karawang, U. S., & Barat, J. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok KONTRIBUSI PERMAINAN TRADISIONAL*. 3, 38–43.
- Asyari, M. Z., & Tuasikal, A. R. S. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sekaran Setelah Masa Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10, 51–57. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/49959>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193–213.
- Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., & Cocca, M. (2020). Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Fox, E. A., Akbar, M., Abdelhamid, S. H. E. M., Elsherbiny, N. I., Farag, M. M. G., Jin, F., Leidig, J. P., & Neppali, S. T. (2022). Digital libraries. *Computing Handbook: Two-Volume Set*, 1–23. <https://doi.org/10.1201/b16768-21>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.194>
- Husni, A dan Randi, M. (2024). Jurnal Inovasi Global. *Jurnal Inovasi Global*, 2(3), 543–551.
- Istanti, E., & Fatwati Fitriana, N. (2024). Hubungan Paparan Kebisingan, Suhu Ruangan Dan Kelembaban Udara Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Intensive Care Unit (Icu) Rsud Banyuwangi. *Indonesian Journal of Sciences Journal*, 8(1), 56.

- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2020). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN Nur Ayu Oktaviani **, Sapto Wibowo. 7–18.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kholidah, Hidayat, Jamaludin, Leksono, 4Universitas Sultan Ageng Tirtayasa 2023.KAJIAN ETNOSAINS DALAM PEMBELAJARAN IPA UNTUK MENUMBUHKAN NILAI KEARIFAN LOKAL DAN KARAKTER SISWA SD CHANOS CHANOS).MELALUI SATE BANDENG. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, & ISSN. (2023). 細川康二 * 1, 2 菊谷知也 * 3 小畑友里江 * 4. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 43(4), 342–346.
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Mayuri, N. S. (2018). Strategi Tidur Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Inkofar*, 1(2), 74–80. <https://doi.org/10.46846/jurnalinkofar.v1i2.43>
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153.
- Nawawi, I., & Fatah, Z. (2024). Penerapan *Decision Trees* dalam Mendeteksi Pola Tidur Sehat Berdasarkan Kebiasaan Gaya Hidup. 2(4), 34–41.
- Nur Haqiqi, M. H., Eko Kurniawan, V., Melliya Sari, G., Febrianto, K., & Shomad, M. (2024). Hubungan Kecanduan Gadget Terhadap Pola Tidur Siswa Mi Miftahul Ulum Desa Sapon Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 11–16. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.60>
- Oktaria, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi (Jkg)*, 1(2), 10–15. <https://doi.org/10.35451/jkg.v1i2.110>
- Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Ruth, N., Panjaitan, P., & Diana, N. (2024). PENGARUH PROGRAM OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER THE INFLUENCE OF EXTRACURRICULAR SPORTS PROGRAMS ON STUDENTS ' LEARNING ACHIEVEMENT IN PRIMARY SCHOOLS. *November*, 6502–6508.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>

- Puspa Sari, R., & Rizky Ramadan, F. (2019). Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 97–102. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Putra, A. K. (2019). Antara, H., Tidur, K. and Kebugaran, D. (no date) 'KARDIORESPIRASI SISWA KELAS VIII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 MLATI KABUPATEN SLEMAN'. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(10), 1–10.
- Putra, A. T. E. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2019*. 8(3), 194–199.
- Saputra, R. D., Sudarti, S., & Yushardi, Y. (2022). Resiko Radiasi Blue Light Terhadap Siklus Tidur Dan Pengaruhnya Pada Mata Manusia. *OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika*, 6(2), 190–197. <https://doi.org/10.37478/optika.v6i2.2215>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar. *Pgsd Stkip Pgr*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Yusri, Y., Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68. <https://doi.org/10.14710/jekk.v5i1.6911>
- Zitser, J., & Al, E. (2022). Respons Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) dimodulasi oleh total waktu tidur dan bangun setelah tidur pada orang dewasa tua yang sehat. *National Library of Medicine. StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9232154/>