

DAFTAR PUSTAKA

- Aliriad, H. (2021). *Senam Lantai* (1 ed.). (T. Ardianto, Ed.) Jawa Tengah: Yayasan Citra Dharma Cindekia. Retrieved from <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4983/1/BUKU%20SENAM%20LANTAI%20%282%29.pdf>
- Anggraeni, R. W., & Syafitri, D. U. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2, 883. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/398e/dbc0b42aeaa200075b0009c6f8c4d70de666.pdf>
- Ayu, D. U., & Yudiarto, A. (2021). Efektivitas Mindfulness untuk Meningkatkan Kualitas Hidup: Studi Meta-Analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8, 9-16. Retrieved from <https://repository.ubaya.ac.id/43388/>
- Bina, T. (2024). *Manfaat Senam bagi Anak-anak Usia Sekolah dan Tantangan Kebugaran di Indonesia*. Retrieved from KEMENPORA: <https://deputi2.kemenpora.go.id/detail/676/manfaat-senam-bagi-anak-anak-usia-sekolah-dan-tantangan-kebugaran-di-indonesia>
- Budiono, K., Gunadi, D., & Santoso, A. B. (2020, Juli 30). Implementasi Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Ibu-Ibu Pkk Tubanrejo Nogosari Boyolali. *PROFICIO: Jurnal Abdimas FKIP UTP*, 1, 8-15. Retrieved from <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/1110>
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Retrieved September 3, 2025, from https://www.academia.edu/97251054/Design_Research_Kuantitatif_Kualitatif_Mixed_Creswell
- Damayanti, A. F., & Hasibuan, A. T. (2021, Desember). Sejarah Senam dan Jenis-jenis Senam di SD/MI. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/358053405_THE_HISTORY_OF_GYMNASTICS_AND_TYPES_OF_GYMNASTICS_IN_SDMI
- Darmawan, A. M., & Roswiyani. (2025, 1 30). Efektivitas Mindfulness Terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa: Literature Review. *Jurnal Psikologi Dinamika*, IX, 33. Retrieved from <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpd/article/view/8540>
- Dewi, R. K., Gemaël, Q. A., & Okilanda, A. (2020). Analisis Pelaksanaan Manajemen Fitness First Grand Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*,

- III, 7-14. Retrieved from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjournal/article/view/3113>
- Dyah, A. S., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *V*, 109-122. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/324617538_PERAN_TRAIT_MINDFULNESS_TERHADAP_KESEJAHTERAAN_PSIKOLOGIS_PADA_LANSIA/fulltext/5ad996eeaca272fdaf824d3f/PERAN-TRAIT-MINDFULNESS-TERHADAP-KESEJAHTERAAN-PSIKOLOGIS-PADA-LANSIA.pdf
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Rajawali Pers. Retrieved from <https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/home/catalog/id/150657/slug/latihan-kondisi-fisik-untuk-atlet-sehat-aktif.html>
- Irawan, A., Mulyanto, R., & Dinangsit, D. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Senam dengan Perpaduan Gerak Berirama Menggunakan Audio Visual. *SpoRTIVE*, *IV*, 311. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/18360/pdf>
- Louk, M. J., Runesi, S., Saputra, S. Y., & Utomo, A. W. (2024). Integrasi Aktivitas Fisik dan Mindfulness untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik. *Prosiding Seminar Nasional 2024*, 47-52. Retrieved from <https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmppd/article/view/4181/3710>
- Muhajir, & Santosa. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira. Retrieved from <https://static.buku.kemdikbud.go.id/content/pdf/bukuteks/kurikulum21/PJOK-BG-KLS-XI.pdf>
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020, Januari 6). Pengaruh Pelatihan Meditasi Mindfulness terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY*, *6*, 30-46. doi:10.22146/gamajpp.53189
- Nasihudin, M. D., Prafitasari, A. N., Mudayanti, A. R., Sari, R., & Fauzi, R. (2023, November 21). Korelasi Mindfulness Social Emotional Learning terhadap Fokus Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi SMA. *Jurnal Biologi*, *1*, 1-10. doi:<https://doi.org/10.47134/biology.v1i2.1958>
- Ngatman, & Andriyani, F. D. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (1st ed.). Fadilatama.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books. Retrieved from https://elibrary.stibada.ac.id/index.php?p=show_detail&id=393

- Pangaribuan, H., Supriadi, Arifuddin, & Jurana. (22, Januari). Edukasi Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah dan Pelaksanaan Kelompok Terapeutik di SD Pesantren Hidayatullah Tondo: (Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 52-67. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/361539527_Edukasi_Tumbuh_Kembang_Anak_Usia_Sekolah_dan_Pelaksanaan_Kelompok_Terapeutik_d_i_SD_Pesantren_Hidayatullah_Tondo_Laporan_Kegiatan_Pengabdian_Masyarakat_Education_for_Growth_and_Development_of_School_Ag
- Priono, J., Rahman, A., & Stevani, M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Pada Siswa SMK Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal LEMKOMINDO*, II, 126. Retrieved from <https://www.j-las.lemkomindo.org/index.php/J-LAS/article/view/437>
- Prof.Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta. Retrieved from <https://id.scribd.com/document/784749801/Sugiyono-2015-Metode-Penelitian-Kombinasi-Mix-Google-Scholar>
- Putri, Y. T., Martiani, & Perdima, F. E. (2023). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Senam Irama Menggunakan Langkah dan Ayunan Tangan di SD Negeri 60 SELUMA. *Educative Sportive*. doi:<https://doi.org/10.33258/edusport.v4i02.4677>
- Rusli, M., Suhartiwi, & Marsuna. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. doi:<http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.7414>
- Safitri, M. H., & Nugroho, I. P. (2023). Mindfulness dan Emotional Intelligence pada Remaja Panti Asuhan. *Psychology Journal of Mental Health*, 92-109. Retrieved from https://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/index.php/Psychology_of_Mental_Health/article/view/76
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022, October 31). Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, VII, 2. doi:https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i2.1210
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 43-59.
- Siweb. (2023, Juli 26). Seri Sekolah Sehat (4): Pembiasaan Aktivitas Fisik Melalui Senam Kebugaran Jasmani (SKJ). Retrieved from BPMP D.I. Yogyakarta: <https://bpmpjogja.kemdikbud.go.id/seri-sekolah-sehat-4-pembiasaan-aktivitas-fisik-melalui-senam-kebugaran-jasmani-skj/>

- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, IX*, 2727. doi:<https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 2721-2731.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. 389-398. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/10507>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhajana. (2011). *Membina Kebugaran Jasmani Anak Dengan Senam Pembentukan* (Vol. VII). MEDIKORA. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/342147324_MEMBINA_KEBUGARAN_JASMANI_ANAK_DENGAN_SENAM_PEMBENTUKAN
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022, Mei). Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA (Understanding Mindfulness for High School Students). *Jurnal Pengabdian Psikologi*, 11-20.
- Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2019). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 99-107. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbbk>