

Daftar Pustaka

- Cahyo Agus N, *Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar*.
Jogjakarta: DIVA press, 2013.
- Anggoro Dwi, *fitness dirumah*. Jakarta: Penebar Swadaya Group, 2011.
- Andrian Daniel, *perfect six pack kiat ampuh membentuk tubuh ideal*.
Yogyakarta: Second Hope, 2014.
- Iwan barata, Susilo dan Oman Unju Subandi, *Teori dan Praktik
penggunaan alat fitness*. Lembaga Pengembangan Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta, 2014.
- Rapar Jan Hendrik, *Pengantar Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius, 2005
- Suriasumantri Jujun S., *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta:
Pustaka Sinar Harapan, 2010.
- Soekanto Soerjono, *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja
Grafindo Persada, 2007.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung:
Alfabeta, 2009.
- Arikunto Suharsimi. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*,
Jakarta: Bumi Aksara, 2009.

Non buku :

Pengertian elliptical cross diakses di :

http://www.outdoorfitness.com/equipment/elliptical_machine.htm. (dikutip pada tanggal 21/09/2015).

Pengertian air walker diakses di :

http://www.outdoor-fitness.com/equipment/air_walker.htm (di akses pada tanggal 14/11/2015).

Pengertian pull chair atau lat pull down diakses di:

<http://m.fitnessmurah.com/news/61/Latihan-Lat-Pulldown-yang-Benar-dan-Bentuk-Tubuh-V> (dikutip tanggal 21/05/2015).

Pengertian pull up diakses di :

<http://jualsuplemenfitness.com/blog/6-manfaat-pull-up-bagi-tubuh-anda/>.
(di akses pada tanggal 22/01/2016)