

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2006). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Amari. (1996). *Tes Pengukuran dalam bidang Olahraga. Jilid 2*. Jakarta: CV. Toko Mawar.
- Andyani Pratiwi, A. A. (2015, Desember 01). EFEK INFUSA DAUN Mangifera foetida L. TERHADAP KADAR ALBUMIN DAN TOTAL. *Penelitian Gizi dan Makanan*, 38(2), 133-138.
- Arikunto, S. (2011). Penilaian & Penelitian Bidang Bimbingan dan Konseling.
- Arjuna, J. d. (2009). Sekolahku Hijau dan Bersih.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Canada: Hunt Publishing Company.
- Campbel. (2002). *Biologi*. Jakarta: Erlangga.
- Damiri, N. K. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral.
- Drs. Syafrizal, M. (2009). *Gizi Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Faisal, C. (2012). Latihan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah Cerdas Sifa.*, Vol.(1), hal. 1-8.
- Fitriyanti, A. D. (2013). Aplikasi Penghitung Kalori Terbakar Saat Berolahraga Sepeda Menggunakan Global Positioning System (GPS) Berbasis Android. *Jurnal Teknologi Informasi: Teori, Konsep, dan Implementasi* 4.2, 1-16.
- Frobosc. (2009). *Manfaat Bersepeda*. (D. d. Arjuna, Editor) Retrieved from Cyclingandhealth.com:
https://repository.unsri.ac.id/23656/1/RAMA_11201_04011181621223_01_front_ref.pdf
- Google. (2021, Agustus). *Gambar Anatomi Otot Perut*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/u9GcpdYftsju6Uui6>
- Google. (2021, Agustus). *Gambar Bagian - Bagian Otot*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/Lq4gTC67RUi3h2yg6>
- Google. (2021, Agustus). *Gambar Msukulus Pektoralis Minor*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/jgNsuvYBMqRFJAqBA>
- Google. (2021, Agustus). *Gambar Muskulus Pektoralis Major*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/78GeZhS8oNuAGc1i8>

- Google. (2021, Agustus). *Gambar Otot - Otot Tungkai*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/LkTYJ6uZHgRgMHj9>
- Google. (2021, Agustus). *Gambar Otot Lengan Atas*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/ga5P311UHzgfYNZM6>
- Google. (2021, Agustus). *Gambar Otot Lengan Bawah*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/eZbnbdZ8KHbWbYCDA>
- Google. (2021, Agustus). *Gambar Otot Punggung*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/4w4jSwJW8RPvinJd7>
- Google. (2021, Agustus). *Gambar Protein Hewani*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/bURaV8KSPTpYcEmg8>
- Google. (2021, Agustus). *Gambar Protein Nabati*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/BBG49yMuTn7EZMfs9>
- Google. (2021, Agustus). *Gambar siklus Alanin Glukosa*. Retrieved from <https://images.app.goo.gl/SmQAiMJ3pvjvNPfB6>
- Groves, T. R. (2003). *Latihan Beban*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Pustaka Utama.
- Guyton A. C., H. J. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua.
- Hartanto, H. (2013). *Anatomii Berorientasi Klinis Edisi ke 5 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- <https://adhyraphysio.wordpress.com/materi/miologi/otot-dada/>. (2021, April 22). *Otot Pectoralis Major & Pectoralis Minor*. Retrieved from <https://adhyraphysio.wordpress.com/materi/miologi/otot-dada/>
- Husaini, Y. (17 Juli 2006). Rehabilitasi dan Fleksibilitas Penggunaan KMS Perkembangan Motorik Kasar.
- I. M. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata. Anak Hebat Indonesia.
- Irianto, D. P. (2000). *Dasar Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

- Kemdikbud. (1999). Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitnes Center Tingkat Terampil.
- Khayasar. (2012). *Jaringan Otot dan Saraf*. Retrieved from <http://khayasar.wordpress.com/2012/11/15/otot-dan-saraf/>
- Kusuma, W. (1999). *Buku Pintar Kesehatan Pria*. Batam: Interaksa.
- Lubis, N. L. (2010). Depresi Tinjauan Psikologis.
- Margono. (2005). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mayes, P. A. (1992). *Biokima Harper*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Rai, A. (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitnes dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Raven. (1981). *Atlas Anatomi*. Semarang : Dahara.
- Riduwan, S. d. (2012). Pengantar Statistika.
- Sediaoetania, A. ,. (1996). Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi.
- Siregar, R. (2000). *Paduan Lengkap Latihan kebugaran di Rumah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Soedarminto. (1992). *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Soenarno. (2002). Kekuatan Komunitas Sebagai Pilar Pembangunan Nasional.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbedan Untuk Meningkatkan Kekuatan.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif, dan R&D.
- Suharjana. (2005). Kebugaran Jasmani.
- Suharjana. (2007). *Pembelajaran Melalui Observasi Untuk Mengembangkan Keterampilan Fisik Dan Tanggapan Psikologis Dalam Olahraga*.
- Suharno, H. (1991). *Ilmu Coaching*. Yogyakarta .
- Sujarweni, V. W. (2015). Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumosardjuno, S. (1996). Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga.
- Sumosardjuno, S. (2000). *Crunch*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Svantesson, U. (2015). Impact of physical activity on the self-perceived quality of life in nonfrail older adults.
- Syaifuddin. (1997). *Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: EGC.
- Upton, P. (2012). Psikologi.
- Wenger, E. M. (2002). Cultivating communities of practice: A guide to managing knowledge.
- Weni Kurdanti, I. S. (2015, April 04). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11, 179-90.
- WHO. (1990). *Protein Quality Evaluation*. Roma, Italy: FAO/WHO of Organization.
- Wilda Welis, S. M. (2009). *Gizi Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- WNPG. (2004). Widyakarya Nasional Pangan & Gizi.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.

