

DAFTAR PUSTAKA

- Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. (2007).
- Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Terampil. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2000). Pedoman dan Modul Penataran Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar.
- Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan. Danardono. (2006). Perencanaan Program Latihan. Jurnal Pelatihan Instruktur Tingkat Dasar Angkatan VII. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik I. (2000).
- Dasar-dasar Latihan Kebugaran. Yogyakarta: Lukman Offset. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan
- Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC. Husein, dkk. (2007). Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda. Martyn. (2000). Perubahan Fisiologis Karena Latihan Fisik. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Soekidjo Notoatmodjo. (2002).
- Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Administrasi: Dilengkapi dengan Metode R & D. Edisi 17. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Edisi Revisi V. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Suharjana. (2005).Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.(2009). Hand Out Perkuliahan Metode Penelitian. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Diktat Kuliah Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY. Sukadiyanto. (2005).

Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.

Metodologi Research jilid IV. Yogyakarta: Andi Offset.

Thomas R. Baechle & Barney R. Groves (2003). Latihan Beban. (Razi Siregrar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Pustaka Utama.

Thomas R. Baechle & Roger W. Earle (2002). Bugar Dengan Latihan Beban. (Razi Siregrar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

