

DAFTAR PUSTAKA

- Debra Daley, *30 Menit Untuk Bugar & Sehat*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2011.
- Faisal Baraas, *Mencegah Serangan Jantung Dengan Menekan Kolesterol*. Jakarta: PT. Gramedia, 1994.
- Johan Schurink, *Jogging*. Jakarta: Rosda Jaya Putra, 1987.
- Lars Heslet, *Kolesterol*. Jakarta: Kesaint Blanc, 2007.
- Marta Dinata, *Langsing Dengan Aerobik*. Ciputat: Cerdas Jaya, 2010.
- Mary P.McGowan, *Menjaga Kebugaran Jantung*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2001.
- Mochamad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-Geak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Gramada Offset, 2002.
- Noviya Rimbi Astuti, *Makanan-Makanan Tinggi Kolesterol*. Yogyakarta: FlashBooks, 2015.
- Sadoso Sumosardjuno , *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia, 1992.
- Sadoso Sumosardjuno ,*Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 3*. Jakarta: PT. Gramedia, 1993.
- Sadoso Sumosardjuno , *Sehat & Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia, 1995.
- Salma Elsanti, *Panduan Hidup Sehat Bebas Kolesterol, Stroke, Hipertensi & Serangan Jantung*. Yogyakarta: Araska, 2009.
- Sudjana, *Metode Statistika* .Bandung: PT. Tarsito, 2005.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sujono Sumarjono, *Siap Tempur Tes Masuk Anggota POLRI*. Yogyakarta: DIVA Press, 2010.
- Yudha M.Saputra, *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik* .Direktorat Jenderal Olahraga, 2001.

Yudi Garnadi, *Hidup Nyaman Dengan Hiperkolesterol*. Jakarta: AgroMedia Pustaka, 2012.

Alat cek kolesterol. https://www.youtube.com/watch?v=TRV_smjx_fl
(Diakses tanggal 29 November 2016)

Kadar kolesterol normal. <http://kadarkolesterolnormal.com/> (Diakses tanggal 26 November 2016)