

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjiono. *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2017.
- Ahmad Sofian, *Ilmu Urai Tubuh Manusia*, BAPPIT Sumatera Utara : Medan, 1962.
- Dadang Masnun, *Kinesiology*. Jakarta: FIK UNJ, 2011.
- Forbes, “*kebugaran jasmani lanjutan*”. 1929, <https://materi-sejarah-latihan-beban> (Dikutip pada 8 April 2019).
- <https://www.tabataprotoکل.com> (Dikutip pada 8 April 2019).
- Hilda Susanti, *Anatomi Otot Daerah Bahu Dan Lengan Atas*, 07 2012.
- <https://www.brianmac.co.uk/pressuptst.htm> (Dikutip pada 8 April 2019).
- <http://tangerangnews.com/kota/tangerang/punya/taman/nobar.htm>  
(Dikutip pada 8 April 2019).
- Ida Bagus Wiguna, *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2017.
- M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dehara Prize, 1988.
- M. Toha, *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2009.
- Mardyana, *Manfaat Tabata Workout Variasi Olahraga Hiit*, 13 08 2018.
- Russel R Pate *et. al.*, *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*, Terjemahan Kasiyo Dwijonoto. Semarang: IKIP Semarang Press, 1989.

Rizki Ahmad, *Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, FIK UNY MEDIKORA Vol.Vx No. 1.

Sugiyono, *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.

Setia udiono, *Anatomi Tubuh Manusia*, Jakarta: Laskar Aksara, 2011.

Sudradjat Prawirasaputra, *et. Al., Dasar-Dasar Kepeleatihan*, Jakarta: buku milik FIK, 2003.

Talisa Emberts, dkk., Exercise Intensity and Energy Expenditure or a Tabata Workout, *Journal of Sports Science and Medicine*, 12 2006.

Widya Citra A, *hidup sehat kebugaran olahraga aerobik dan anaerobik*, 2019 Dikutip pada 8 April 2019.

Thomas R Beachle, dan Roge W. Earle, *Bugar Dengan Latihan Beban*, Terjemahan. Razi Siregar Jakarta: Pt. Raja Grfindo, 1996.