

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, Nirmala. 2010. *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Djoko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Yogyakarta. C.V Andi Offset.
- Fadlan, Muhammad. 2019. Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Dribbling Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*. 1(1)
- Guyton, A. C., Hall, J. E., 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- Haskell, W. L., et al. 2007. *Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. In *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- Haswita, dan Reni Sulistyowati. 2017. *Kebutuhan Dasar Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Media
- Husdarta, H. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung. Alfabeta.
- Iknoian, T. 1996. *Bugar Dengan Jalan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Kuntaraf, Jonathan. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung : Percetakan Advent Indonesia.
- Supariasa, N., Bakri, B., dan Fajar, I. 2001. *Ilmu Gizi*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran.
- Misnadiarly, 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*, Jakarta. Pustaka Obor Populer,
- P2PTM Kemenkes RI. 2019. *Tabel Batas Ambang Indeks Masa Tubuh*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*
- Peter G. J. M Janssen. 2001. *Lactate Treshold*. USA. Human Kinetic

- Purwanto, F. S. dan H. 2006. *Kebugaran Jasmani Mahasiswa D Ii Pgsd Penjas Fik Uny. Pendidikan Jasmani Indonesia*. 5(2)
- Purwanto. 2012. *Beda Pengaruh Joging dan Latihan Jalan Cepat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani*. Semarang. Universitas Dipenogoro.
- Rahman Ari. 2010. *Manfaat Jogging Bagi Kesehatan Manusia*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Sepnu, I. 2015. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Wushu Di SMP Negeri 1 Jogonalan*. United State Yogyakarta Universitas
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta. Haji Masagung
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Wijoyo, S.G dan Sidik, D. Z. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.