

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Adisty Cynthia. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Bandung: Graha Ilmu
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Azhar, Deden Saeful. (2013). *Perbandingan Pengaruh Susu Sapi Murni Dengan Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Massa Otot Pada Latihan Beban*. Skripsi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Budiman, Iwan. (2008). *Validitas Pengukuran Lemak Tubuh yang Menggunakan Skinfold Caliper di 2, 3, 4, 7 Tempat terhadap Cara Bod Pod*. Jurnal. Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha. Bandung.
- Darwin, Philips. (2013). *Cara Cepat Menghancurkan Lemak*. Jakarta: Sinar Ilmu.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1979) *Olahraga II*. Jakarta: Depdikbud.
- Giriwijoyo, S. & Sidik, D. (2012) *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, S. & Sidik, D. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Giriwijoyo, Santosa. dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Imanudin, Iman. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V. Andi OFFSET.

Kardjono, (2012). *Bahan Bakar Mesin Manusia dan Perawatan*.

Karyanto, Ari. (2011). *Perbedaan Pengaruh Latihan Inovatif dan Konvensional Terhadap Kemampuan Jumping Service dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putra Popsi Kabupaten Sragen Tahun 2010*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret.

Seda Utomo, Harinur. (2013) *Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mahasiswa Dengan Partisipasi Dalam Olahraga*. Skripsi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Setyawati, Paramitha. (2014). *Bakar Lemak Tanpa Lemas Tanpa Lapar*. Yogyakarta: Parasmu.

Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumosardjuno, Sadoso. (penyunting) (2007). *Cara Terbaik Meratakan Perut dan Memperkuat Pinggang*. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada

Suryani, Ani. (2013) *Profil Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Aktif Melakukan Olahraga Kesehatan*. Skripsi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Ujhiana, Luky. (2011) *Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Terhadap gaya Hidup Aktif dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon*. Skripsi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Utami, Prapti. (2013). *Diet Aman dan Sehat Berkat Herbal*. Jakarta: Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka)

### Sumber Lain

Budisantoso, Gunawan. (2014). *Sedot Lemak / Liposuction – Keterangan*. [Online]. Tersedia di <http://m.gunawanbudisantoso.com/sedot-lemak-liposuction-keterangan>. [Diakses 1 Februari 2015]

Nursalim, A. dr. (2013). *4 fakta penyebab kegemukan*. [Online]. Tersedia di: <http://klikdokter.com/healthnewstoppers/read/2013/11/04/15031856/4-fakta-penyebab-kegemukan>. [Diakses 9 maret 2014].

Tanpa nama (2011). *Manfaat Latihan Angkat Beban Bagi Tubuh*. [Online]. Tersedia di <http://tintakehidupan91.blogspot.com/2011/03/manfaat-latihan-angkat-beban-bagi-tubuh.html>. [Diakses 02 april 2014]

Tanpa nama (2014). *Dampak*. [Online]. Tersedia di: <http://kbbi.web.id/dampak>. [Diakses 11 maret 2014]

Tanpa nama (2014). *Penurunan*. [Online]. Tersedia di: <http://kbbi.web.id/turun>. [Diakses 11 maret 2014]

Tanpa nama (2014). *Persentase*. [Online]. Tersedia di: <http://kbbi.web.id/persentase>. [Diakses 11 maret 2014]

Tanpa nama. (2012). *Cara Mudah dan Sehat Mengikis Lemak Perut*. [Online]. Tersedia di: <http://www.fakultaskedokteran.com/2012/11/cara-mudah-dan-sehat-mengikis-lemak-perut/>. [Diakses 10 maret 2014]

Tanpa Nama. (2013). *Manfaat Sit Up yang Penting Diketahui*. [Online]. Tersedia di <http://infomanfaat.com/945/manfaat-sit-up-yang-penting-diketahui/kegiatan>. [Diakses 10 Maret 2014]

Tanpa nama. (2014) Yuk Kenali dan Latih Otot Inti Anda!. [Online]. Tersedia di <http://duniafitnes.com/training/yuk-kenali-dan-latih-otot-inti-anda.html>. [Diakses 21 Desember 2014]

Tanpa nama. (2014). *Core Stability*. [Online]. Tersedia di [http://en.wikipedia.org/wiki/Core\\_stability](http://en.wikipedia.org/wiki/Core_stability). [Diakses 21 Desember 2014]

Tanpa nama. (2014). How to Use Body Fat Calipers. [Online]. Tersedia di <http://www.wikihow.com/Use-Body-Fat-Calipers>. [Diakses 17 Agustus 2014]

Tanpa nama. (2014). Konvensional. [Online]. Tersedia di <http://kbbi.web.id/konvensional>. [Diakses 21 Desember 2014]

Taufik, Mohamad. (2011). *Penjasorkes Sman 26 Bandung*. [Online]. Tersedia di <http://penjaskessman26bdg.blogspot.com/2011/10/hakikat-latihan-training.html>. [Diakses 17 Agustus 2014]

Yulianingsih, Tanti. (2015). *Ratu Kecantikan Tewas Usai Sedot Lemak*. [Online]. Tersedia di <http://news.liputan6.com/read/2160747/ratu-kecantikan-tewas-usai-sedot-lemak>. [Diakses 1 Februari 2015]