

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, Daniel. (2014). *Kiat Ampuh Membentuk Tubuh Ideal*. Yogyakarta: *Second Hope*
- Andrea R. Josse et. All. (2011). *Increased Consumption of Dairy Foods and Protein during Diet and Exercise Induced Weight Loss Promotes Fat Mass Loss and Lean Mass Gain in Overweight and Obese Premenopausal Women*.
- Anwari, M. Irawan. (2007). *Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga*. Polton Sports Science & Performance Lab.
- Avery D. Faigenbaum, EdD.(2007). *Resistance Training For Children and Adolescents. Are There Health Outcomes?* American Journal of Lifestyle Medicine.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic performance Third*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bowers W. Richard (1992). *Sports Physiology. Third edition*. Wm. C. Brown Publishers
- Brian J. Sharkley.(2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Fraenkel, dkk. (2013). *How to Design and Evaluate Reserch in Education*. USA: McGraw Hill. Inc.
- Giriwijoyo Santosa dan Dikdik Z. S. (2010). *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi olahraga) Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Hermawan, A Guntur. (2010). <http://si.uns.ac.id/profil/uploadpublikasi/Jurnal/3.pdf>. 11 februari 2012.
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi.

Reshandi Nugraha, 2015

PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN DAYA TAHAN OTOT SISTEM SET TERHADAP PERUBAHAN KADAR LEMAK TUBUH DAN MASSA OTOT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Iskandar, dkk. (1999). *Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani*. Pusat Pengkajian Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora.
- Janet Walberg Rankin, PhD. (2013). *Effective Diet and Exercise Interventions to Improve Body Composition in Obese Individuals*.
- Jennette P. Moreno, PhD. and Craig A. Johnston.(2012). *Successful Habits Of Weight Losers*.
- MacDougall JD, Elder GC, Sale DG, Moroz JR, Sutton JR (1980). "Effects of strength training and immobilization on human muscle fibres". *European journal of applied physiology and occupational physiology* 43 (1): 25–34. doi:10.1007/BF00421352. PMID 7371625
- Maksum, A. (2012). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Men'sHealth. (2014). [Online]. <http://www.menshealth.co.uk/lose-weight/burn-fat/lose-more-weight-afterburn>.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Nasrulloh, Ahmad. (2011). *Program Latihan Body Building Dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswa IKORA FIK UNY*.
- Parahita, Astra. (2009). *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun*. Semarang: Undip
- Rai, Ade. (2009). *Tingkatkan Fitness IQ Anda*. Jakarta: Libri
- Robert F. Zoeller Jr, PhD.(2007). *Physical Activity and Obesity Their Interaction And Implications For Disease Risk and The Role of Physical Activity In Healthy Weight Management*. Amrican Journal of Lifestyle Medicine
- Ruhayati, Yati dkk. (2008). *Sport Nutrition (ilmu gizi olahraga)*. Bandung: FPOK UPI
- Sadoso Sumosardjuno. 2000. *Koreksi Gerakan Senam Yang Membahayakan*. Jakarta: PT. Raja Grasindo Persada.
- Schiff, Nancy Trisari. (2014). *Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh*. Bandung: UPI

- Sudarsono, Nani Cahyani. (2006). *Pengaruh Latihan Terhadap Kerja Otot Rangka*. Departemen Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban: Sebuah Metode Latihan Kekuatan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, MEDIKORA*, Vol. III, No.1, 80-101.
- Surajiyao, 2007. [Online]. <http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/2s1keperawatan/.pdf>.
- Tanpa, Nama. [Online]. (<http://www.amazine.co/10055/bagaimana-testosteron-membantu-perkembangan-massa-otot/>)
- Tanpa, Nama. [Online] (http://eprints.undip.ac.id/44910/3/ZEGA_YUDAMA_ARCHILONA_22010_110110043_BAB2KTI.pdf)
- Thomas R. Beachle and Roger W. Earle.(2007). *Bugar dengan latihan beban*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Wulandari, Tri dan Zulkaida, Anita. 2007. *Self Regulated Behavior Pada Remaja Putri yang mengalami Obesitas*. [Online]. Available at: <http://www.balipost.co.id/balipostcetak/2004/3/7/ce2.html>, [accessed: 7/5/2011]