

DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, Fatma. 2011. *Physival Education and Sport*. Aksaray University Turkey Journal.
- Azwar, Azrul & Joedo Prihartono. 2014. *Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara Publisher.
- Biyakto A, Mulyono. 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Bumgardner, W. 2009. *Walking Poles-Burn More Calories*. Cooper Institute Research.
- Fox E.L, Bowers R.W, Foss M.L. 1993. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. 5th. Ed. Boston-USA. WCB/McGraw-Hill
- Ganong. William, F. 2003. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*: Edisi ke-20. EGC. Jakarta: Hal. 606-607 dan 655-656.
- Giriwijoyo, S & Sidik Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Guyton, MD. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Harmer M, Chida Y. 2008. *Walking and Primary Prevention*. A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies Brithis Journal of Sports Medicine 2008;42:238.
- Hasibuan, Rosmaini. 2010. *Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeneratif*: Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 8: Medan: UNIMED
- Irianto, Pekik, D. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Kusuma Dede, 2006. *Olahraga Untuk Orang Sehat Dan Penderita Penyakit Jantung*. Jakarta: FKUI Edisi ke-2.
- Noda, H & Team. 2005. *Walking and Sports Participation and Mortality From Coronary Heart Disease and Stroke*. Japan. American College of Cardiology Foundation. Journal of the American College of Cardiology 46:1761-1767.

- Nurhasan. 2004. *Aktivitas Kebugaran (Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Asesmennt Kebugaran Depdiknas, Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa)*. Jakarta. 2004.
- Ramadhan. 2011. *Adaptasi Fisiologis Tubuh Terhadap Dosis Latihan Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Malang. Universitas Negeri Malang.
- Reilly ,T. and D. Doran. Fitness Assessment. Science and Soccer (2nd edition); New York, pp 21-46. 2003.
- Santosa S. 2005. *Sehat dan Bugar Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Jakarta: Gramedia.
- Sharkey, J. Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Suharjana. 2012. *Tes Pengukuran Kapasitas Aerobik*. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan. Yogyakarta. UNY.
- Sopiyudin. 2009. *Buku Ajar Statistika Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wilmore. J. H. 2003. *Aerobic Exercise and Endurance*. Journal of The Physycian and Sports Medicine. Vol. 31. No. 5
- Wiseman Richard. 2007. *Walking is Sport and Healthy*. Brithis Councilil. Research. Vol 5: 2007
- Utari, A. Soetadji A. Mexitalia M. Soemantri AG. 2007. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Remaja Usia 12-14 Tahun*. Semaranng. UNDIP.