

## DAFTAR PUSTAKA

- Armstrong N, Welsman J. 2006. *Maximal Oxygen Uptake. Age, Sex And Maturity Of Children*. Exeter (UK) : University of Exeter.
- Arovah Novita Intan. 2007. *Program Latihan Fisik Rehabilitatif pada penderita Penyakit Jantung*. Pendidikan Kesehatan Rekreasi FIK UNY.
- Caine, k. Winston and Garfinkel, Perry. 2006. *The Male Body*. Batam: Interaksara.
- Duncam. 2013. *Waspadai Stroke Usia Muda*. Jakarta : Cerdas Sehat.
- Fanda.2010.*OptimalkanLatihanTreadmill*.<http://fandafitness.blogspot.com/2010/09/optimalikan-latihan-di-treadmill.html>. Diakses 19 Febuari 2016.
- Fox, Schroeder and Lodl. 2003. *Life Skill Development through 4 H*. Tersedia: [http://www.joe.org/jpe/2003 december/rb.shtml](http://www.joe.org/jpe/2003%20december/rb.shtml). Diakses 9 Febuari 2016.
- Harahap, Fachrial. Pahlesia, Ratih. 2012. *Uji Latih Jantung Paru*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, RS Persahabatan, Jakarta, Indonesia
- Irawan A, 2007, *Metabolisme Energi Tubuh dan Olah Raga*. Polton Sport Science dan Performance Lab. Volume 1. [www.pssplab.com](http://www.pssplab.com)
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta LPP UNS dan UNS
- Kelly A. Franks, Lee E. Brown, 2012, *Effect of motorized vs non-motorized treadmil traning on hamstring/quadriceps strength ratios*. Journal of Sprots Science and Medicine 11, <http://www.jssm.org>.
- Kimberly. 2008. *Sepeda Ergometer*. <http://www.livestrong.com/article/266267-stationarybike-workout-howlong/#ixzz1wGqt1sc> Diakses 3 Februari 2016.
- Kurniawati, Dewi. 2006. *Diktat Periklanan*. Medan: FISIP USU.
- Lance *et al*, 2006, Maximal Exercise Testing Using The Elliptical Cross-Trainer and Treadmill. *Official Journal of The American Society of Exercise Physiologists (ASEP)*.
- Mahler, DA. 2008. *ACSM'S Guodline for Exercise Testing and Prescription*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Nurmianto, E. 2004. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Edisi ke-2. Surabaya: Penerbit Guna Widya.

- Polen, K Zahara. Joshi Snehal. 2014. *Comparison Of Treadmill Versus Cycle Ergometer Training On Functionsl Exercise Capacity In Normal Individuals*. India.
- Sugiyono. 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Cetakan ke-15. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suryanto dan Panggung, Sutapa. 2006. *Penilaian Tes Kesegaran Jasmani dengan ACSPFT dan TKJI*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga. Vol. II, No. 2. Hlm. 147-160.
- Uliyandari, Adhikarmika. 2009. *Skripsi Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO2MAX) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Utari. 2007. *Hubungan IMT dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Usia 12-14 Tahun*. Tesis. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Wahyuni Sri Dewi PT Ni. Hariyanta, Dedy Wyn I. Parwata, Agung Lanang Gst I. 2014. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan VO2Max*. IKOR e-Journal: Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha. Universitas Pendidikan Ganesha. Volume 1. Diakses 3 februari 2016 melalui <http://ejournal-Universitas Pendidikan Ganesha.ac.id>.
- Yudha, Maza. 2006. *Fitnes Fit Sepanjang Hari*. Jakarta: Indeks