

DAFTAR PUSTAKA

- Ahira, A. (2013). Pengertian Pola Hidup Sehat. Pengertian Pola Hidup Sehat. AnneAhira.com. Content Team. Diunduh pada tanggal 28 Desember 2017.
- Ali, M. dan M. A. (2012). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- American College of Sports Medicine. (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, Medicine & Science in Sports & Exercise.*
- Arovah, N. I. (2012). Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. Medikora.
- Arsil. (2010). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta. UMY.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013', *Laporan Nasional 2013*, pp. 1–384.
- Benza Asa Dicaraka , Susiana Candrawati, M. A. W. (2014). Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Antara Remaja Desa dan Kota Di Kabupaten Banyumas. *Mandala of Health*, 7(2010), pp. 15–19.
- Booth, D. A. and Booth, P. (2011). *Targeting cultural changes supportive of the healthiest lifestyle patterns. A biosocial evidence-base for prevention of obesity. Appetite*, pp. 210–221. doi: 10.1016/j.appet.2010.12.003.
- Bouchard PhD, C., Blair, S. P. E. D. and Haskell PhD, W. (2007). *Why Study Physical Activity and Health?*, in *Physical Activity and Health*, p. Pág. 3-Da pág. 3 até à pág. 19. Available at: www.HumanKinetics.com.
- Chaney David (2011) *Lifestyle*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2008). Profil Kesehatan Indonesia 2007. diakses dari <http://www.dinkes.org.go.id>.
- Dwiantoro, R. (2015). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 2 Sewan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: Skripsi/ FIK UNY.
- Erwinanto, O. D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Smk Muhammadiyah 1 Wates. pp. 1–11.

- Fikri, C.R. dkk. (2015). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Untuk Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola di MTS N 2 Pontianak. Pontianak : Fakultas Ilmu Olahraga Tanjung Pura.
- Fitriani. (2016). Pengaruh Pemberian Zig-zag Run Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Persis Makassar Usia 9-12 Tahun. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar.
- Hales, D. (2005). *An Invitation to Health. 11 th ed. Belmont, CA : Thomson & Wadsworth. "An Invitation to Health for the Twenty First Century World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion.* diakses pada tanggal 28 Desember 2017.
- Hardiansyah.(2008). Cerdas Dengan Pangan Hewani'. Available at: http://www.trobos.com/show_article.php?rid=1079. diakses 3 maret 2018.
- Hill, A. (2005). Penyakit Jantung Hipertensi dan Nutrisi. Bumi Aksara. Jakarta.
- Husdarta dan Nurlan kusmaedi. (2012). Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik, Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Indarti, dkk. (2010). Panduan Kesehatan Olahraga Untuk Pelatih Olahragawan Usia Dini. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Sekertariat Jendral Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ismaryati .(2008). Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan'. Paedegogia, Jilid 11, pp. 74–89.
- KDI. (2000). Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya', *Keolahragaan*. Jakarta.Depdinkas.
- Kemenkes RI. (2012). Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Kegemukan Dan Obesitas pada Anak Sekolah, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: http://gizi.depkes.go.id/download/pedoman_gizi/obesitas.pdf. diakses pada tanggal 12 november 2017.
- Lestari, T. (2015). Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Makmum, Abin Syamsudin. (2003). Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Masa Remaja. diakses pada tanggal 23 november 2017.
- Miles, L. (2007). *Physical Activity and Health. London: British Nutrition Foundation Bulletin.*

- Moeloek D. (1984). Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik. Di dalam: Moeloek D dan Tjokronegoro A, editor. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: UI Press.
- Nugroho. T. (2010). Kasus *Emergency* Kebidanan. Yogyakarta: Medika.
- Ph, D. dkk. (2015). *Sedentary Time in U.S. Older Adults Associated with Disability in Activities of Daily Living Independent of Physical Activity. J Phys Act Health*, 12(1),pp.39-101.doi:10.1123/jpah.2013-0311.
- Rudiyanto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Ruslan.(2013).Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Club Sepak Bola SMP Negeri 5 Gorontalo.
- Russell R. Pate. (2005). Physical Activity and Public Health - Recommendation from the Center for Disease Control of Sports Medicine.
- Salmon, J., Booth, M., Phongsavan, P., Murphy, N., Timperjo, D. (2007). *Promoting Physical Activity Participation Among Children and Adolescents, Center for Physical Activity and Nutrition Research, School of Exercise and Nutrition Sciences, Deakin University, 221 Burwood Highway, Burwood,VIC 3125. Australia.*
- Sarwono Sarlito Wirawan. (2012). Psikologi Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Sebastianus. (2011). Fisiologi Latihan. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sharkey, J. (2003). Kebugaran Dan Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharjana. (2008). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY
- Sukma. (2015). Perbedaan Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Guntur Denpasar. Universitas Udayana.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (1996). *Physical Activity and Health : A Report of the Surgeon General*, pp. 7–8.

- Putro, Wahyu Soekarno. (2012). Perbedaan Pengaruh Efektifitas Latihan Lari Zig-zag dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Siswa SBB Pesat Indonesia Ke 10-12 Tahun Kabupaten Karanganyar Tahun 2012. Universitas Sebelas Maret.
- Oktavia, dkk. (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, pp.542-553.
- Wamsiwor, D. dan Sandi, I.N. (2014). Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik Daripada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SMK X Denpasar. *Sport and Fithness Journal*, 2 (10 pp.10-17).
- Wirakusuma, E.P. (2010). Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis, in Mizan (ed). Bandung: Media Utama.
- World Health Organization. (2016). WHO | *Physical activity*, WHO. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. diakses pada tanggal 18 november 2017.