

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhikresna, M., J. 2020. Cara melakukan sit-up yang baik dan benar. (<https://zonapelatih.net/cara-melakukan-back-up-yang-benar/>) pada tanggal 23 juni 2021 pukul 21:00 WIB.
- Alicia Garcia, Falgueras. (2017). Inertial Force in Sport and Fitness with Hula Hoop as an Example. *Journal of Education, Society and Behavioural Science (JESBS)*, 21(3), 1-9.
- Alicia Garcia, Falgueras. (2016). Hula Hoop in Fitness and the Centripetal Force, *International Journal Psychology*, 07(13), 1503-1517.
- Bambang, Sujiono. (2014). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bompa T. O. And Haff G. G. (2009). *Fifth Edition : Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Indrarto, (2009). Obesitas. <http://www.obesitas.web.id/obenews%28i%2922.html> Tanggal 01 Desember 2011. Jam 19.56 WIB
- Junaidi, dr. Iskandar, (2010). *Hipertensi*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Sports Saintika Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 2(1), 199-207.
- Lahelma, M., Sädevirta, S., Lallukka-Brück, S., Sevastianova, K., Mustelin, L., Gylling, H., ... Yki-Järvinen, H. (2019). Effects of Weighted HulaHooping Compared to Walking on Abdominal Fat, Trunk Muscularity, and Metabolic Parameters in Overweight Subjects: A Randomized Controlled Study. *Obesity Facts*, 385–396. <https://doi.org/10.1159/000500572>
- Lasabuda, Pemsy M.Wowor, Yanti Mewo. 2015. Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Jamaah Mesjid Al-Fatah Malalayang. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Vol 3. No. 3.
- Novitasari, (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok b Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal ilmiah*. Vol.4.no.1
- Oviyanti, P. N. (2010). Hubungan antar lingkaran pinggang dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan tekanan darah pada subjek usia dewasa. *Skripsi Universitas Sebelas Maret*, 6–9.

- Pane, B. S. 2015. Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 21. No. 79. 1-4.
- Sangrah, M. W. 2017. *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Rentang Gerak Osteoarthritis Lutut Lansia*.
- Santika, I. G. P. N. A. 2016. Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester Iv Fpok Ikip Pgri Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol. 1. ISSN. 2337-9561
- Seyranian, A. P., & Belyakov, A. O. (2011). How to Twirl a Hula Hoop. *American Journal of Physics*. 79(2); 712-715.
- Suiraoaka, I. (2012). Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi faktor resiko 9 Penyakit Degeneratif. *Nuha Medica*, 1–123.
- Sumardiyono, S., Pamungkasari, E. P., Mahendra, A. G., Utomo, O. S., Mahajana, D., Cahyadi, W. R., & Ulfia, M. (2018). Hubungan Lingkar Pinggang dan Lingkar Panggul dengan Tekanan Darah pada Pasien Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). *Smart Medical Journal*, 1(1), 26. <https://doi.org/10.13057/smj.v1i1.24504>
- Supariasa, I Dewa Nyoman, (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. ISBN 979-8433-71-8.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Sulistiono, A. A. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan Danjenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Banjarmasin, *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(2), 380-389.
- Sonny, J. R. K. (2014). Perubahan Otot Rangka Pada Olahraga. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 6(3): 172-178.
- Ujang, rohman, (2019), permainan hulahoop : “penggunaan dan implikasinya bagi kebugaran jasmani”. *Jurnal penelitian pembelajaran*. Vol. 5. No. 2
- Widayat, W. 2020. Cara melakukan back up yang benar. (<https://zonapelatih.net/cara-melakukan-back-up-yang-benar/>). pada tanggal 23 juni 2021 pukul 21:10 WIB
- WHO. (2007). “a Guide for Population Based Ap- proaches to Increasing Levels of Physical Activi- ty : Implementation of the WHO Strategy on Diet, Physical Activity and Health”: 24. —. . (2017). “Physical activity”. <<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>>.