

DAFTAR PUSTAKA

- Adegun, J. A., & Konwea, E. P. (2009). The Prevalence Of Hypokinetic Disorders Among Workers In Tertiary Institutions In Ekiti State, Nigeria. 2, 177–186.
- Aitken, M. (2013). Patient Apps For Improved Healthcare From Novelty To Mainstream. Ims Institute For Healthcare Informatics, October, 61.
- Ajzen, I. (1991). The Theory Of Planned Behavior. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50, 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T).
- Andriani, Dkk. (2015). *Metode Penelitian*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Daryatmo, Dkk. 2007. *Pengembangan Aplikasi Mobile Menggunakan J2me*. Bandung : Java Competency Center
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. (1995). *Petunjuk Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar*. Jakarta.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Dolgener, F. A., Hensley, L. D., Marsh, J. J., & Fjelstul, J. K. (1994). Validation Of The Rockport Fitness Walking Test In College Males And Females. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 65(2), 152–158. <https://doi.org/10.1080/02701367.1994.10607610>
- Faozi, F., & Rahmawati, D. (2019). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Nike Training Club Terhadap Peningkatan VO₂MAX Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Putri Man 1 Kabupaten Sukabumi. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 181–187. <https://doi.org/10.35569/Biomatika.V5i02.519>
- Ferriyanto. (2010). *Volume Oksigen Maksimal*. Bandung : Studio Press

- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Dirjen Dikti.
- Higgins, J. P. (2016). Smartphone Applications For Patients' Health And Fitness. *American Journal Of Medicine*, 129(1), 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2015.05.038>
- Len Kravitz (2002). *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Listiandi, A. D., Kusuma, M. N. H., Budi, D. R., Hidayat, R., Bakhri, R. S., & Abdurahman, I. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Smartphone Untuk Meningkatkan Daya Tahan. *Jendela Olahraga*, 05(2), 9–17.
- Nugroho, S. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit Atau (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobic (Vo2 Max) Mahasiswa Pko Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Padmasekara, G. (2014). Fitness Apps, A Valid Alternative To The Gym: A Pilot Study. *Journal Of Mobile Technology In Medicine*, 3(1), 37–45. <https://doi.org/10.7309/jmtm.3.1.6>
- Pramitasari, Y. Indriana, and J. Ariati,. (2012). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Metode Pembelajaran Kontekstual Dengan Motivasi Belajar Biologi Siswa Kelas Xi IPA SMAN 1 PANGKALAN KERINCI, RIAU. *Jurnal Psikologi*, vol. 9, no. 1, Mar. 2012. <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>.
- Pratiwi, AB. 2012. Pengaruh Asupan Makanan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Vo2maks) Atlet Sepak Bola. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang
- Sugiharto. (2014). *Fisiologi Olahraga Teori Dan Aplikasi Pembinaan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Sukadiyanto. 2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Cv Lubuk Agung.
- Suranto. 2008. *Fisiologi Olahraga*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

- Tjung Hauw Sin (2020). *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih*. Jakarta: Ikatan Konseler Indonesia (IKI).
- Warni H, Arifin R, Bastian Ra. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan VO_2MAX Pemain Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.16(2):121-126
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler Dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Yudik Prasetyo (2010). "Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan Di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siswa". *Jurnal Pendidikan Jasmainsi Indonesia* Volume 7, Nomer 2, November 2010.

