

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa Tudor (1990). *Teori dan Metode Latihan (Theory and Methodologi of Training)*. Ahli Bahasa. Sarwon (ed) Fakultas Pascasarjana Universitas Airlangga : Surabaya.
- Brian J. Sharkey (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : Penerbit PT.RajaGrafindoPersada.
- Dahlan Sopiudin (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan : Deskriptif, Bivariat dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS Edisi 6*. Jakarta : Epidemiologi Indonesia.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan : Medan
- Imam Farid. (2012). *Pengaruh Fat Loss Programme Terhadap Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan Pada Member Fitness Center GOR UNY*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta
- Jumadin dan Risfandi (2012). *Diktat Dasar-Dasar Fisiologi Manusia*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan : Medan
- Kuntaraf Jonathan. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Jakarta : Percetakan Advent Indonesia.
- Nosseck Josef . (1982). *Teori Umum Latihan (General Theory of Training)*. Ahli bahasa. Furqon. Institut Nasional Olahraga Lagos : Surakarta.
- Radiopoetro. (1979). *Fisiologi Olahraga*. Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga : Yogyakarta.
- Saragih Surya. (2006). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Jogging Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Pada Penderita Overweight Dusun VIII Besamat Kecamatan STM Hilir Kabupaten Deli Serdang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan : Medan.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugondo Sidartawan (2009). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi 5 Jilid 3*. Jakarta : Interna Publishing.

Ulina Serta. (2011). *Diktat Ilmu Gizi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan : Medan.

Watulingas Intan (2013). *Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight)*. Jurnal e-Biomedik (eBM) Volume 1 Nomor 2 Juli 2013. Diakses Tanggal 01 Februari 2015.

<http://www.looks.co.id/article/health-beauty/fitness/latihan-treadmill-untuk-turunkan-berat-badan>

<http://dunialari.com/lari-turunkan-berat-badan>

<http://bisikan.com/cara-latihan-treadmill-untuk-melangsingkan-badan>

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY