

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, I. F., & A. S. (2021). Pengaruh Latihan Ber-Beban Dengan Metode Set Sistem Terhadap Massa Otot Dada Members HASIL LAUT SPORT CENTER & GYM. *JURNAL KESEHATAN OLAHRAGA*, 437-446.
- Afif, R. M., & Nasrulloh, A. (2016). Pengaruh Weight Training Dan Body Weight Training Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Tangan . *MEDIKORA*, 97-107.
- Aristiyanto , A., Pontang, G. S., Sukarno , S., & Ardiansyah, I. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Indeks Massa Tubuh Dan Kebugaran Jasmani Atlet Hockey Kabupaten Semarang . *NUTRIZONE*, 13-21.
- Aryon, A. H., Witarsyah, Mardela, R., & Oktavianus, I. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Training Terhadap Daya Tahan Jantung-Paru Dan Penurunan Berat Badan . *Jurnal Patriot*, 1131-1145.
- Budiman, Hamzah, P. N., & Musa, I. M. (2022). Karakteristik Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Umur Pada Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Journal Of Health*, 100-109.
- Dharma Hita, I. A. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik Dan Anaerobik Untuk Menurunkan Tingkat Overweight Dan Obesitas. *JURNAL PENJAKORA*, 135-142.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik* . Depok : Kencana.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhadi, F. I., Suherman , W. S., Prasetyo , Y., & Nasrulloh, A. (2022). Pengaruh Latihan Beban Kombinasi Dengan Latihan Aerobik Terhadap Berat Badan Dan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja Overweight. *JORPRES*, 8-7.
- Purwanto , P., & Nasrulloh, A. (2017). Efektivitas Latihan Beban Dengan Metode Circuit Weight Training Dengan Super Set Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak Tubuh . *MEDIKORA*, 76-90.
- Sandi. (2019). Sumber Dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 64-73.
- Sari , C. R., & Maharani , H. (2022). Korelasi Persepsi Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Orang Dewasa Di Desa Pancur, Mayong, Jepara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10-19.

- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (2nd Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani* . Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Kombinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke. *ALTIUS*, 1-8.
- Taufikkurrachman, Wardathi, A. N., Rusdiawan, A., Sari, R. S., & Kusumawardhana, B. (2021). Olahraga Kardio Dan Tabata: Rekomendasi Untuk Menurunkan Lemak Tubuh Dan Berat Badan. *Jendela Olahraga*, 197-212.

