DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Fauzi, Baiatun Nisa, & Darmawan Napitupulu. (2022). *Metodologi Penelitian* (Vol. Pertama). Banyumas: CV. Pena Persada.

Argasasmita, H. (2007). Teori kepelatihan dasar. *Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga*.

Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2009). Periodization training for sports: theory and methodelogy of training.

Burke, E. R. (2001). *Latihan Kebugaran dirumah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Danardono. (2006). Sejarah, etika, dan filosofi seni beladiri karate. *Jurnal Olahraga Prestasi, 2*(2), 236-250.

Andersen, P., & Henriksson, J. (1977). Capillary supply of the quadriceps femoris muscle of man: Adaptive response to exercise. *The Journal of Physiology, 270*(3), 677–690. https://doi.org/10.1113/jphysiol.1977.sp011995

Brooks, G. A., Fahey, T. D., & Baldwin, K. M. (2005). *Exercise physiology: Human bioenergetics and its applications* (4th ed.). McGraw-Hill.

Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.

Holloszy, J. O., & Booth, F. W. (1976). Biochemical adaptations to endurance exercise in muscle. *Annual Review of Physiology, 38*, 273–291. https://doi.org/10.1146/annurev.ph.38.030176.001421

Holloszy, J. O., & Coyle, E. F. (1984). Adaptations of skeletal muscle to endurance exercise and their metabolic consequences. *Journal of Applied Physiology, 56*(4), 831–838. https://doi.org/10.1152/jappl.1984.56.4.831

Marieb, E. N., & Hoehn, K. (2019). *Human anatomy & physiology* (11th ed.). Pearson.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Wolters Kluwer Health.

Puigserver, P., Wu, Z., Park, C. W., Graves, R., Wright, M., & Spiegelman, B. M. (1998). A cold-inducible coactivator of nuclear receptors linked to adaptive thermogenesis. *Cell, 92*(6), 829–839. https://doi.org/10.1016/S0092-8674(00)81410-5

Saltin, B., & Gollnick, P. D. (1983). Skeletal muscle adaptability: Significance for metabolism and performance. In L. D. Peachey, R. H. Adrian, & S. R. Geiger (Eds.), *Handbook of physiology. Skeletal muscle* (pp. 555–631). American Physiological Society.

Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2017). *Principles of anatomy and physiology* (15th ed.). Wiley.

Harikedua, V. T., & Tando, N. M. (2012). Aktivitas fisik dan pola makan dengan obesitas sentral pada tokoh agama di kota Manado. *Jurnal Gizido*, *4*(1), 289-298.

Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.

Mariskhantari, M., Karma, I. N., & Nisa, K. (2022). Pengaruh model pembelajaran problem based learning (PBL) terhadap kemampuan berpikir kritis siswa pada pembelajaran IPA kelas IV SDN 1 beleka tahun 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, *7*(2b), 710-716.

Mukarromah, S. B., Susanto, H., Riwanto, I., & Rahayu, T. (2013). Pengaruh Latihan Aquarobik Terhadap Jumlah Hitung Lekosit Pada Wanita Obesitas Di Kota Semarang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *3*(1).

Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 92-100.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Singh, A. B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.

Siregar, A. A., Gultom, S., Hasibuan, N., Ratno, P., Fitness, K., & Pendahuluan, A. (2024). Pengaruh latihan endurance terhadap. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 8, 35–43.

Suharjana. (2007). *Latihan beban*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.

Toho Cholik Mutohir, & Ali Maksum. (2007). *Sport development index: Alternatif 55 baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan (konsep, metodologi, dan aplikasi)*.