

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi., (2006). *Prosedur Pendekatan Suatu Praktek*, Jakarta. Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Jumadin ., (2001), *Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*, FIK Unimed
- Manurung, N., (2010), *Efek Naik Turun Bangku Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Ikor Stambuk 2010 Unimed.*, Skripsi, FIK, Unimed, Medan
- Morehouse, L.E., dan Gross, L., (1980), *Kondisi Fit Total Dalam 30 Menit Seminggu*, Penerbit Cypress, Jakarta.
- Muttaqin Arif, (2009), *Asupan Keperawatan Klien dengan Gangguan Kardiovaskuler*, Salemba Medikan, Jakarta.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito.
- Sunarno Agung dan Sihombing Syaifullah., (2011), *Metode Penelitian Keolahragaan*, Surakarta, Yuda Pustaka
- Sutanto, (2010), *Cekal Penyakit Modern*, C.V Andi Offset, Yogyakarta.
- Tim Dosen, (2011), *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia*, FIK UNIMED.
- Wahjoedi., (2001), *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*, Penerbit Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/2104123-mengetahui-arti-tekanan-darah/#ixzz1uZRa0SEr>
- <http://www.google.co.id/search?q=kesegaran%20jasmani&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a&source=hp&channel=np>
- [www.google.com/ index/ hakekat naik turun bangku.](http://www.google.com/index/hakekat%20naik%20turun%20bangku)