

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O., (1994). *Theory and Methodology of Training*, Third edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Bumgardner, W. 2009. *Walking Poles Burn More Calories*. Cooper Institute Research. <http://www.walking.about.com/bio/Wendi-Burmgardner-61.htm>
- Cooper, K.H., 1980-1982. *Aerobic*. New York : M. Evans and company.
- Corbin, C.B., Le Masurier, G.C., Lambdin, D.D. (2007). *Fitness for Life: Middle School*. USA: Human Kinetics
- Fox E.L., Bowers R.W., Foss M.L. 1993. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. 5th. Ed. Boston-USA. WCB/McGraw-Hill.
- Fox SI. *Respiratory Physiology : The Respiratory System*. In : Fox SI. *Human Physiology*, 8thed. Kota : McGraw-Hill; 2003. p. 480.
- Giam C.K & K.C The. Terjemahan Hartono Satmoko. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : Binarupa Aksar 1993.
- Gibala JM, Little JP, Essen vM, Wilkin GP, Burgomaster KA, Safdar A, Raha S and Tarnopolsky MA. *Short-term Sprint interval versus traditional endurance training : similar initial adaptation in human skeletal muscle and exercise performance*, Department of Kinesiology IWC AB122, McMaster University, Canada (Jurnal elektronik), diakses bulan mei; available at <http://jp.physoc.org/content/575/3/901.full>
- Guyton AC, Hall JE. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran edisi 9*. Alih bahasa: Setiawan I Tengadi KA, Santoso A. Jakarta : EGC; 1997. p. 1347-8.
- Irianto, Djoko Pekik.(2006).*Bugar dan Sehat dengan Olahraga*.Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Kline, G.M, dkk. "Estimation of VO₂max From Aone-mile Track Walk, Gender, Age, and Body Weight". *Medicine and Science in Sports and Exercise* 19 (1987)
- Kuntarti. Bahan ajar : *fisiologi jantung ppt*. Jakarta : 2006

Kushartanti, Wara.(2000).*Bahan Ajar : PDF-Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*.Yogyakarta : Klinik Terapi Fisik FIK UNY.

Nala, I Gussti Ngurah. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : universitas udayana denpasar, 2011.

Pdf. *fisiologi latihan*. Jakarta : 2013

Price. 2005. *Bahan Ajar : Anatomi Histologi dan Fisiologi Paru*. Jakarta : 2011

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Seiler S. 1996. *Myocardial Adaptions to Training. Article of Burns Telecommunications center*. April. 1996. Montana State University-Bozeman.

Sharkley, Brian J, *Kebugaran dan Kesehatan* , alih bahasa oleh Eri Desmarini, (Jakarta : Rajawali Pers , 2011).

Sherwood L, (2001). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*, alih bahasa Brahm U. Pendit. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sitoresmi, Dewi.*Mekanisme Kerja Muskuloskeletal dalam Berlari*. Diunduh dari D:\Data_User\Data\mekanisme-kerja-muskuloskeletal-dalam jalan html. (Jakarta : 2013)

Sukmaningtyas, Hermina dkk. *Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi*.Media Medika Indonesia 2004.

Sumaryanti.20011.*Bahan Ajar pdf: Aktivitas Aerobik*.Yogyakarta : UNY. Diakses bulan juni ; available at staff.uny.ac.id/sites/default/files/10.%20aktivitas%20aerobik.pdf

Sumosardjuno S. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta : PT. Gramedia.

Suryanto. *Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani*.Yogyakarta : 2011.

- Trisnowiyanto, Bambang. *Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : 2012
- Vizniak, Nikita, Quick Reference Evidence – Based – Physical Medicine , (USA : Prohealth 2010) .
- Wilmore J.H. 2003. *Aerobic Exercise and Endurance*. J of The Physician and Sports medicine, Vol.31
- Zhakaria, Arifin. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2010).
- Jorge M, Berg K, Noble J, Harder J, Chaffin ME and Hunumanthu V.S., *Physiological Responses during Interval Training With Different Intensities and Duration of Exercise.*, Original research, (USA : Journal of strength and Conditioning Research – Vol 25, Mei 2011), diakses bulan mei ; available at <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21522072>
- Kadir, A. *adaptasi kardiovaskuler terhadap latihan fisik*. Available at journal http://fk.uwks.ac.id/jurnal/daftar_edisi. (Jakarta : 2013).
- Majid, Faridah. *Artikel Skema untuk Membuat Animasi Orang Berjalan*. \Available at <http://www.smkypm3.sch.id> (Jakarta : 2013)
- Pdf. *Mekanisme dan Peningkatan kapasitas vital paru*. Available at <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31340/4/chapter%2011.pdf> (Jakarta : 2013)
- Prasetyo, Eko. *Pembuluh Darah*. Available at <http://www.sinau-biologi.blogspot.com> (Jakarta : 2009)
- Pujasari. *anatomi sistem kardiovaskuler*. Available at <http://www.pujasari@ui.ac.id>. (jakarta : 2013).
- Rahman, Fathur. *Sistem Peredaran Darah Manusia*. Available at <http://www.dhankzz.blogspot.com> (Jakarta : 2011)
- Rozi Abdullah. *Anatomi dan Fisiologi Jantung*. Available at <http://www.bukusakudokter.wordpress.com> (Jakarta : 2012).

Yudistira, Agung. *Jenis dan Fungsi Otot*. Available at <http://www.agunkalone.blogspot.com>

(Jakarta :2010).