

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:RinekaCipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ambarukmi, D. A. dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga*. Kemenpora.
- Bompa.2003. *Serious Strength Training*.Champaign, www.humankinetics.com.
- Butarbutar.2002. *Hubungan antara Daya Tarik Fisik dan Motivasi Berolahraga Kebugaran di Fitness Centre pada Pria*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Daniel Adrian. 2014. *Perfect Six Pack Kiat Ampuh Membentuk Tubuh Ideal*. Sleman. Second Hope
- Dariyo. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Hamada. 2014. *Motivasi Para Peserta Senam Aerobic Di Pusat Kebugaran Jasmani Di Tinjau Dari Segi Usia Dan Jenis Kelamin*". (Online). http://repository.upi.edu/11228/4/S_PJKR_0900174_Chapter1. Pdf., diakses 25 Nopember 2020.
- Harsono, 1988.*Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departement Pendidikan dan Kebudayaan.
- Haryono. (2006). *Model Pembelajaran Berbasis Peningkatan Keterampilan Proses Sains*. Jurnal Pendidikan Dasar.
- Irianto.(2002). *Dasar Kepelatihan*.Yogyakarta : FIK UNY
- Kumar, R. 2012. *Scientic Methods of Coaching and Training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Komala, A & Hardianyah, M..2014. "Memilih Pusat Kebugaran Fitness". (Online), <http://infonitas.com/apartemen/2014/06/04/memilih-pusat-kebugaran-fitness/>.diakses 24 Nopember 2020.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Munandar. 2004. *Mengembangkan Bakat Dan Kreativitas Anak Sekolah*. Gramedia :Jakarta
- Muskanan, K. (2015). *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur*. Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik.
- MS & Sudarmada. (2014). *Manajemen Olahraga*. Graha Ilmu : Yogyakarta.
- Nursalam (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta :Salemba Medika.
- Nosseck, J. 1982. *General Theory of Training*. Alih Bahasa. M.Furqon. Surakarta: UNS Press.
- Pangestu. 2003. *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta : BP FE UGM
- Ryan, M. R., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., Sheldon, K. M. 1997. *Intrinsic Motivation and Exercise Adherence*. International Journal Sport Psychology.
- Singh. 2012. *Sport Training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian kuantitatif dan R&D*. Alfabeta : Bandung.
- Suharjana.2004. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9 Nomor 2*. FIK. UNY.
- Sukmadinata.(2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdyakarya: Bandung.
- Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik* . Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisa Butir Instrument*. Andi Offset Edisi Pertama : Yogyakarta
- Wijaya. 2016. *Aspek Hukum Bisnis Transportasi Jalan Online* Jakarta: Sinar Grafika
- Zal. (2011, Maret 02). Retrieved 11 27, 2020, from Menuju Fitness: <http://menjufitness.blogspot.com/>