

## DAFTAR PUSTAKA

- Alim, A 2012, 'Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan darah dan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Pelatda Sleman Cabang Tenis Lapangan', *Jurnal Medikora*, vol. VIII, no. 2, April 2012, diakses 3 Maret 2019. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4651>
- Bryantara, OF 2016, 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2maks) Atlet Sepakbola', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 4 No. 2, Mei 2016, hlm. 237-249, diakses 26 Juli 2018. <https://media.neliti.com/media/publications/94908-ID-none.pdf>
- Budiyono, S 2011, *Anatomi Tubuh Manusia*, Laskar Aksara, Bekasi.
- Burhanudin, S 2018, *Analisis Kesamaptaaan Jasmani Prajurit di Lingkungan Akademi Militer Magelang*, Tesis, STIE Widya Wiwaha, diakses 22 Mei 2019. <http://eprint.stieww.ac.id/273/>
- Dahlan, S 2014, *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*, Ed. 6, Epidemiologi Indonesia, Jakarta.
- Damayanti, S 2016, 'Studi Komparatif Kapasitas Vital Paru dan Saturasi Oksigen Pada Atlet Futsal dan Non Atlet di Yogyakarta', *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, vol. 3, September 2016, hlm. 23-24, diakses 29 April 2019. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Fatmah, 2011, *Gizi Kebugaran dan Olahraga*, Lubuk Agung, Bandung.
- Gunawan, A, Polii H, Pengemanan, DHC 2015, 'Pengaruh Senam Zumba terhadap Kebugaran Kardiorespiratori pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014', *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, vol. 3, no. 1, Januari April 2015, diakses 22 Mei 2019. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/6605/6126>
- Guyton, AC & Hall, JE 2016, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Ed. 13, Elsevier, Singapore.
- H, Anindya Yoga, P, Dyah Umiyarni, Kusnandar 2015, 'Hubungan Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik dan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Kesmasindo*, vol. 7, no. 1, Juli 2014, hlm. 31-38, diakses 8 Agustus 2018. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/download/112/105/>
- Herman 2010, 'Pengaruh Latihan terhadap Fungsi Otot dan Pernapasan', *Jurnal ILARA*, vol.1, no.2, Desember 2010, hlm. 27-32, diakses 29 Juli 2018.

<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-herman-321-1-4.herman.pdf>

Indonesia, Undang-undang 2004, *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2004 tentang Tentara Nasional Indonesia*, diakses 13 Juli 2018.  
[http://www.dpr.go.id/dokblog/dokumen/F\\_20150616\\_4760.PDF](http://www.dpr.go.id/dokblog/dokumen/F_20150616_4760.PDF)

Kadir, A 2001, 'Adaptasi Kardiovaskular terhadap Latihan Fisik', *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, vol. Edisi Khusus, Desember 2009, diakses 8 Agustus 2018.  
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=490117&val=10001&title=CARDIOVASCULAR%20ADAPTATION%20TO%20PHYSICAL%20TRAINING>

Kalangi, SJR 2014, 'Perubahan Otot Rangka pada Olahraga', *Jurnal Biomedik (JBM)*, vol.6, no.3, November 2014, hlm. 172-178, diakses 8 Agustus 2018.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/viewFile/6323/5843>

Kementrian Pertahanan Republik Indonesia 2010, *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2010 tentang Susunan Organisasi Tentara Nasional Indonesia*, diakses 26 Juli 2018.  
[https://www.kemhan.go.id/strahan/wp-content/uploads/migrasi/Produk/Perpres\\_10\\_Tahun\\_2010.pdf](https://www.kemhan.go.id/strahan/wp-content/uploads/migrasi/Produk/Perpres_10_Tahun_2010.pdf)

Kusdaryanta, E 2015, *Pengaruh Pelaksanaan Program Pembinaan Jasmani dalam Meningkatkan Fisik Prajurit Terhadap Ketahanan Prajurit*, Tesis, Fakultas Ketahanan Nasional, Universitas Gajah Mada, diakses 22 Mei 2019.  
[http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian\\_detail&sub=PencelitianDetail&act=view&typ=html&buku\\_id=87794&obyek\\_id=4](http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PencelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=87794&obyek_id=4)

Markas Besar Angkatan Darat 2013, *Pemberlakuan Norma Kesamaptaaan Jasmani dalam Rangka Weving, Seldik, UKP, Uji kompetensi dan Tes Periodik Prajurit TNI AD*, Jakarta.

McArdle, WD 2011, *Essentials of exercise physiology 4<sup>th</sup> edition*, Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore.

Musrifah, A 2003, *Pengaruh Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Brajan*, Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, diakses 22 Mei 2019.  
<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/8762>

National Heart, Lung, and Blood Institute 2019, *Physical Activity and Your Heart*, diakses 24 Februari 2019.  
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>

Notoatmodjo, S 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.

- Opie, LH 2008, *Mechanism of cardiac contraction and relaxation in braunwald's heart disease 8 edition*, Libby, P, Bonow, RO, Mann, DL, Zipes, DP (Eds.), Saunders Company, Philadelphia.
- Pahliwandari, R 2014, 'Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dengan Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli', *Jurnal Pendidikan Olahraga*, diakses 22 Mei 2019. <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/137>
- Permatasari, D, Achmad, EK 2013, 'Hubungan Jenis Kelamin , Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi dengan Nilai VO 2 max pada Siswa SMAN 39 Jakarta Tahun 2013', *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, Universitas Indonesia, diakses 8 Agustus 2018. <http://www.lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015-09/S45884-Diana%20Permatasari>
- Prativi, GO, Soegiyanto, Sutardji 2013, 'Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, vol. 2, no. 3, hlm. 32-36, diakses 29 April 2019. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/3864>
- Pusdikkes Kodiklatad 2018, *Rencana Bimbingan dan Pengasuhan Tesis Dikjurta Kes Abit Dikmata TNI AD TA 2017*.
- Putra, KP 2013, 'Pengaruh Program Pelatihan Fisik Militer terhadap Peningkatan VO2Max Siswa Pendidikan Pertama Tamtama Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, diakses 27 April 2018. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/1922/5328>
- Putra, KP 2017, 'Pengaruh Pelatihan Fisik dan Rutinitas Dalam Batalyon Infanteri Terhadap VO2Max dan Kadar MDA Serum Personel Korps Raider Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, diakses 8 Agustus 2018. [https://www.researchgate.net/publication/313108315\\_Pengaruh\\_PelatihanFisik\\_dan\\_Rutinitas\\_Dalam\\_Batalyon\\_Infanteri\\_Terhadap\\_VO2Max\\_dan\\_Kadar\\_MDA\\_Serum\\_Personel\\_Korps\\_Raider\\_Tentara\\_Nasional\\_Indonesia\\_Angkatan\\_Darat](https://www.researchgate.net/publication/313108315_Pengaruh_PelatihanFisik_dan_Rutinitas_Dalam_Batalyon_Infanteri_Terhadap_VO2Max_dan_Kadar_MDA_Serum_Personel_Korps_Raider_Tentara_Nasional_Indonesia_Angkatan_Darat)
- Rahmad, H 2016, 'Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2 Max) dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama', *Jurnal Curricula*, diakses 22 Mei 2019. <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/curricula/article/view/1009/0>

- Rostika, T, Achmad, EK 2013, 'Perbedaan VO<sub>2</sub>max, Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Asupan Gizi Antara Kelompok Pesepeda dan Bukan Pesepeda Tahun 2013', *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, Universitas Indonesia, diakses 27 April 2018.  
<https://anzdoc.com/perbandingan-vo2max-tika-rostika-fkm-ui-2013.html>
- Setyawan, W, Dolores, J 2017, 'Perbandingan Daya Tahan Kardiorespirasi Antara Siswa Perokok dan Siswa Tidak Perokok', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol. 5, no. 3, hlm. 798-803, diakses 22 Mei 2019.  
<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/article/viewFile/21119/18933>
- Sherwood, L 2014, *Fisiologi Manusia: dari Sel ke Sistem*, Ed. 8, Jakarta: EGC.
- Sonneville, S, Rahayu, T, Rahayu, S 2014, 'Pengembangan Model Pengasuhan Lari untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani 'A' Taruna Akademi Militer', *Journal Of Physical Education and Sports*, vol.3, no.1, diakses 25 April 2018. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/4782/4391>
- Tanzila, RA, Chairani, L, Prawesti, SA 2018, 'Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Kebugaran Kardiorespirasi pada Siswa SMP di Palembang', *Jurnal Fakultas Kedokteran*, Universitas Muhammadiyah Surabaya, diakses 22 Mei 2019.  
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Pro/article/view/1507>
- TNI AD 2018, *Peran, Fungsi dan Tugas Tentara Nasional Indonesia*, diakses 13 Juli 2018.  
<https://tni.mil.id/pages-2-peran-fungsi-dan-tugas.html>
- Widiartha, F 2013, 'Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi dengan Nilai Estimasi VO<sub>2</sub> Max pada Siswa dan Siswi SMP Negeri 187 Jakarta Tahun 2013', *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, Universitas Indonesia, diakses 27 April 2018.  
<http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015-09/S47220-Fani%20Widiartha>
- World Health Organization 2018, *Physical Activity*, diakses 24 Februari 2019.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>