

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifiansyah, R. S. (2016). Rancang Bangun Visualisasi Panduan Fitness Berbasis Mobile (Studi Kasus: Atlas Sports Club Surabaya). *Jurnal JSIKA*, 1(2), 16.
- Brodibalo. (2017). *Program Latihan Apakah yang Paling Efektif?*. [Online] Tersedia dalam :  
<https://www.brodibalofitness.com/2016/06/program-latihan-apa-ah-yang-paling.html> [Diakses 6 April 2021]
- Bundet. (2020). *Metode Weighted Product (WP)*. [Online] Tersedia dalam :  
<https://bundet.com/d/83-metode-weighted-product-wp> [Diakses 7 April 2021]
- Fyzical. (2019). What Is a Cardiovascular Exercise?. [Online] Tersedia dalam :  
<https://www.fyzical.com/lakewoodranch/blog/What-Is-a-Cardiovascular-Exercise> [Diakses 20 Mei 2021]
- Koloay, K., Sompie, S. R. U. A., & Paturusi, S. D. E. (2020). Rancang Bangun Aplikasi Fitness Berbasis Android ( Studi Kasus : Popeye Gym Suwaan ). *E-Journal Teknik Informatika*, 1–8. Retrieved from [http://repo.unsrat.ac.id/2913/1/Jurnal\\_KlaudioKoloay\\_13021106159.pdf](http://repo.unsrat.ac.id/2913/1/Jurnal_KlaudioKoloay_13021106159.pdf)
- Nasrulloh, A. (2012). Progam Latihan Body Building dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswa IKORA FIK UNY. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i2.2647>
- Putra W. (2015). *PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE PYRAMIDE SYSTEM TERHADAP MASSA OTOT DADA MEMBER FITNESS “ PESONA MERAPI GYM ”* SKRIPSI Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar S.
- Pratama, R. Y. (2020). *APLIKASI PENENTU CUTTING ATAU BULKING PADA OLAHRAGA FITNESS BERBASIS ANDROID*.
- Qomary, L. N. (2018). *Rancang bangun sistem pendukung keputusan pemilihan program latihan fitnes metode case based reasoning*. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/27058>
- Sihombing, P. P. (2018). *Perancangan Aplikasi Penjadwalan dan Rekomendasi Gym Online Berbasis Web*. Retrieved from <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/2659>

- Siregar, M. N. H. (2017). Implementasi Weight Product Model (Wpm) Dalam Menentukan Pemilihan Sepeda Motor Sport Berbasis Spk. *Klik - Kumpulan Jurnal Ilmu Komputer*, 4(1), 59. <https://doi.org/10.20527/klik.v4i1.72>
- Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (2020). Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot. *Jurnal E-Biomedik*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.35790/ebm.8.1.2020.27099>
- Wibowo, S. (2016). *Perancangan Aplikasi Latihan Fitness Untuk Pemula Berbasis Multimedia*. Retrieved from <http://repository.upy.ac.id/1193/1/Artikel%20Publikasi.pdf>
- Yoni, D. (2016). Penerapan Metode WP (Weighted Product) Untuk Pemilihan Mahasiswa Lulusan Terbaik di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Juita*, 1(1), 22–27. Retrieved from <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/JUITA/article/view/1184>