

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Bank, C., & Cao, J. (2015). *UI design from the experts : Web UI design best practices*. UXPin.
- Haslam, A. (2006). *Book design*. London : Laurence King Publishing Ltd.
- Landa, R. (2014). *Graphic design solution* (5th ed.). Boston: Clark Baxter.
- Landa, R. (2010). *Advertising by design: Generating and designing creative ideas across media*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabet.

Website

- Adinda, F. (2020). *Cardio Vs Weight Lifting, Apa Bedanya ?*. Diunduh dari <https://jovee.id/cardio-vs-weight-lifting-apa-bedanya/>
- Ermawati, R. (2016). *Ini 5 Persepsi Tentang Olahraga yang Tak Akurat*. Diunduh dari <https://www.solopos.com/serba-lima-ini-5-persepsi-tentang-olahraga-yang-tak-akurat-775739>
- Favo.id. (2014). *Mitos yang Perlu Dihindari Tentang Olahraga dan Hidup Sehat*. Diunduh dari <https://favo.id/blogs/baca/15662681-mitos-yang-perlu-dihindari-tentang-olahraga-dan-hidup-sehat>
- Mutiah, D. (2020). *Olahraga Kardio dan Weightlifting, Apa Beda Keduanya ?*. Diunduh dari <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4279370/olahraga-kardio-dan-weightlifting-apa-beda-keduanya>
- Puji, A. (2021). *Olahraga Kardio Vs Angkat Beban: Mana Yang Lebih Cepat Turunkan Berat Badan ?*. Diunduh dari <https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/olahraga-kardio-menurunkan-berat-badan/>
- Satrio, B. (2017). *E-book GB 30 Hari Gym*. Diunduh dari <https://id.scribd.com/document/339409924/eBook-GB-30-Hari-Gym>

- Sitoresmi, A, R. (2021). *Pengertian Pola Hidup Sehat, Tujuan dan Cara Penerapannya yang Wajib Diketahui*. Diunduh dari <https://hot.liputan6.com/read/4839149/pengertian-pola-hidup-sehat-tujuan-dan-cara-penerapannya-yang-wajib-diketahui#:~:text=Liputan6.com%2C%20Jakarta%20Pengertian%20pola,berolahraga%20dan%20menjalani%20gaya%20hidup.&text=Pola%20hidup%20sehat%20tak%20hanya,namun%20juga%20istirahat%20yang%20cukup>.
- Tobias, C. (2013). *Fitness: Gak Main-main Manfaatnya, Gak Main-main Hasilnya*. Diunduh dari <https://fitnessindonesia.com/buku-fitness/buku-1/>
- Tobias, C. (2015). *Six Pack-ology: Rahasia Mendapatkan Perut Six Pack Berbasis Fakta dan Penelitian Ilmiah – Khusus untuk Pria*. Diunduh dari <https://fitnessindonesia.com/buku-fitness/buku-2/>

UMMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA