

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Baechle, T., & Earle, R. (2014). *Fitness weight training*. USA: Human Kinetics.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. USA: Sage Publications.
- Dabner, David, Stewart, Sandra, Vickress, & Abbie. (2009). *Graphic design school: The principles and practice of graphic design*. Columbia: Wiley.
- Eiseman, L. (2017). *The complete color harmony: Expert color information for professional results*. USA: Rockport.
- Harris, P., & Ambrose, G. (2011). *The fundamentals of typography*. Lausanne: AVA Publishing.
- Landa, R. (2010). *Advertising by design: Generating and designing creative ideas*. USA: Hoboken.
- Moriarty, S., Mitchell, N., Wood, C., & Wells, W. (2018). *Advertising & IMC: Principles and practice*. England: Pearson Education Limited.
- Rai, A. (2006). *Gaya hidup sehat, fitness dan binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kombinasi : Mixed methods*. Bandung: Alfabet.
- Suiraka, I. P. (2012). *Penyakit degeneratif: Mengenal, mencegah dan mengurangi faktor risiko 9 penyakit degeneratif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Venus, A. (2018). *Manajemen kampanye: Panduan teoritis dan praktis dalam mengaktifkan kampanye komunikasi publik*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

### Karya Ilmiah

- Setiawan, A. (2014). *Pengaruh latihan beban dengan set system*. (Tesis). Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

### Jurnal

- Fridalni, N. (2019). Pengenalan dini penyakit degeneratif. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 135. Diakses dari <http://dx.doi.org/10.30633/jas.v1i1>

### Internet

- Andriani, D. (2021). *Nggak sekadar membentuk otot, ini manfaat olahraga angkat beban menurut Ade Rai*. Diakses pada 20 September 2023, dari

<https://hypeabis.id/read/9209/nggak-sekadar-membentuk-otot-ini-manfaat-olahraga-angkat-beban-menurut-ade-rai>

Kesehatan, K. (2017). *Gerakan masyarakat hidup sehat*. Diakses pada 20 September 2023, dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>

Nasrulloh, A. (2021). *Dasar-dasar latihan beban*. Diakses pada 20 September 2023, dari <https://staffnew.uny.ac.id/upload/198306262008121002/penelitian/C%201%20HKI.pdf>

