

## DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., 1982., *Human Performance Engineering*, prentice-hall, englewood Cliffs, New Jarsey.
- Nurminanto, E., 1996, *Ergonomi Konsep Dasar Dan Aplikasinya*, edisi I, PT. gunawidya , jakarta, indonesia.
- Rouse, W.B.,1985, *On The Value Of Informations In System Design: A Framework For Understaning And Aiding Designers*, Nort-holand, New York.
- Sanders, M.S. dan McCormick,E.J., *Human Factor In Engineering and Design*, 7 editions, Mc Graw-Hill Inc.
- Wignjosubroto,S., 1995, *Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu, Teknik Analysis Untuk Peningkatan Produktivitas Kerja*, edisi I, PT. Guna Widya, Jakarta.
- Darmawan, D, 2004, *Buku Latihan AutoCad 2002*, PT. Elex Media komputindo, Jakarta
- Jhonsen, 2003, *Aplikasi Autocad 2002*, PT. Elex Media komputindo, Jakarta
- Maran, 2003., *Maran Illustrated; Weight Training*, maranGraphics, Canada.
- Bey Michel, 2001., *Muscle and Fitness 101 workouts*, New york.
- Basedow John, 2008., *Fitness Made Simple*, United States of America.
- Anonim, 2007, *Sejarah dan Evolusi Binaraga*, [www.forumbinaraga.com](http://www.forumbinaraga.com), Diakses pada tanggal 10 Oktober 2009
- Anonim, 2007, *Sejarah Perkembangan Peralatan dan Teknologi Fitnes*, [www.forumbinaraga.com](http://www.forumbinaraga.com), Diakses pada tanggal 10 Oktober 2009
- Anonim, 2008, *Fitness*, [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com), Diakses pada tanggal 15 Oktober 2009
- Santoso Denny, 2009, *ABS*, [www.duniafitnes.com](http://www.duniafitnes.com), Diakses pada tanggal 20 Desember 2009
- Santoso Denny, 2009, *Chest*, [www.duniafitnes.com](http://www.duniafitnes.com), Diakses pada tanggal 20 Desember 2009
- Santoso Denny, 2009, *Back*, [www.duniafitnes.com](http://www.duniafitnes.com), Diakses pada tanggal 20 Desember 2009



Santoso Denny, 2009, *Legs*, [www.duniafitnes.com](http://www.duniafitnes.com), Diakses pada tanggal 20 Desember 2009