DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

Dr. Komarudin, M.Pd. (2015). *PSIKOLOGI OLAHRAGA*. Bandung: Rosda

J. Alter, Michael. (1999), *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Sofwan, Rudianto. (2013). *Bugar Selalu di Tempat Kerja*. Jakarta: Bhuan Ibnu Populer.

Sumosardjuno, Sadoso. (2001). *BUGAR TOTAL*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Wibawa, Agusta. (2000). *BUGAR Dengan Jalan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Kosasih, Engkos. (2006). *Cerdas berbahasa Indonesia*. Jakarta : Erlangga.

Sumber Jurnal Internet

Aliah, Siti. "*Tes Kebugaran*". 08 November 2015. Pukul 13.23 wib. http://www.scribd.com/doc/91376456/MAKALAH-KEBUGARAN-JASMANI#scribd

Miftahuddin."*Kebugaran Jasmani*". 08 November 2015. Pukul 14.10 Wib. http://www.slideshare.net/miftahuddinsaja/makalah-kebugaran-jasmani

Anonim."*Olahraga Ringan Yang Bisa Anda Lakukan Dikantor*". 08 November 2015. Pukul 14.20 Wib. http://www.jagatreview.com/2012/11/olahraga-ringan-yang-bisa-anda-lakukan-di-kantor/

Sumber Artikel Internet

Efry. (2011).Pengertian Tata Letak (*Layout).* Diabil dari : http://efry-day.blogspot.co.id/2011/06/pengertian-plant-layout.html (16 Agustus 2016)

Keskerja. (2013). *Senam Sehat Bugar di Tempat Kerja*. Diambil dari: http://www.gizikia.depkes.go.id/senam-sehat-bugar-di-tempat-kerja/. (12 April 2016).

Hukumonline. (2012). *Ketenagakerjaan.* Diambil dari : http://www.hukumonline.com/klinik/detail/lt5073cc8a24be6/jam-kerja-karyawan-di-lingkungan-sekolah. (12 April 2016)