

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2020. *Body Fat Calculator*. <https://www.calculator.net/body-fat-calculator.html?ctype=metric&csex=m&cage=22&cweightlbs=152&cheighthfeet=5&cheightinch=10.5&cneckfeet=1&cneckinch=7.5&cwaistfeet=3&cwaistinch=1.5&chipfeet=2&chipinch=10.5&cweightkgs=74&cheightmeter=175&cneckmeter=36.5&cwaistmeter=85&chipmeter=60&x=53&y=2>. [Dikases 12 April 2020 jam 20.23 WIB].
- Anonim. 2020. *Body Fat Percentage*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Body-fat-percentage#From-BMI>. [Dikases 12 April 2020 jam 19.33 WIB].
- Anonim. 2020. *Cutting, langkah pertama membentuk badan ideal*. <http://belajarbinaraga.blogspot.com/2014/08/cutting-langkah-pertama-membentuk-badan.html>. [Diakses 22 Februari 2020 jam 12.54 WIB].
- Anonim. 2020. *Fitness Adalah Kebugaran*. <http://asiafitnesscenter.com/fitness-adalah-kebugaran/>. [Dikases 21 Februari 2020 jam 12.19 WIB].
- Anonim. 2020. *Jangan Sedih Dengan Bentuk Tubuh Anda*. <https://www.daya.id/kesehatan/tips-info/aktivitas-sehat/jangan-sedih-dengan-bentuk-tubuh-anda>. [Dikases 12 April 2020 jam 20.36 WIB].
- Anonim. 2020. *Penjelasan Terlengkap Tentang Program Bulking dalam Dunia Fitness*. <https://www.sfidn.com/article/post/penjelasan-terlengkap-tentang-program-bulking-dalam-dunia-fitness>. [Dikases 15 Juli 2020 jam 17.50 WIB].
- Arti Lestari. (2012). *Profil Somatotype Atlet Bola Basket Putri Pekan Olahraga Provinsi DIY 2011*. Skripsi thesis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Erlangga, Galih Ridho. 2018. *Apikasi Penentu Latihan Resistance Training*. Skripsi thesis, STMIK AKAFireKOM Yogyakarta.
- Hermawan, Sulistyanto. 2015. *Pengembangan Aplikasi Untuk Mengetahui Kebutuhan Jumlah Kalori*. Skripsi thesis, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Jay. 2020. *Bulk or Cut : Should I Build Muscle Or Lose Fat Fitst?*. <https://www.aworkoutroutine.com/should-i-build-muscle-or-lose-fat-first/>. [Dikases 15 Juli 2020 jam 17.00 WIB].
- Nalewanyj, Sean. 2020. *How To Track Progress During A Bulking Phase*. <https://seannal.com/articles/training/tracking-progress-bulking.php>. [Dikases 21 Juli 2020 jam 00.19 WIB].
- Nalewanyj, Sean. 2020. *How To Track Progress During A Cutting Phase*.

<https://seannal.com/articles/training/tracking-progress-cutting.php>.
[Dikases 21 Juli 2020 jam 00.21 WIB].

Putra, Katon Aditya. 2019. *Komparasi Bahasa Pemrograman Kotlin Dengan Java Untuk Mengembangkan Aplikasi Berbasis Android (Studi Kasus: Aplikasi Movie Catalogue)*. Skripsi thesis, STMIK AKAKOM YOGYAKARTA.

Putri, Tri Oktariani. 2020. *Belajar Menghitung Makronutrisi*. <https://www.apki.or.id/belajar-menghitung-makronutrisi/>. [Dikases 15 Juli 2020 jam 19.55 WIB].

Saputri, Laisitha Tyas. *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein Dan Cairan Dengan Produktivitas Kerja Karyawati Bulu Mata Pt. Rosa Sejahtera Eyelashes Di Purbalingga*. Diss. Universitas Muhammadiyah Semarang, 2017.

Septyaningrum, Hani. 2012. *Studi Intake Energi (Kalori) Kerja Di PT United Tractors Tbk*. Skripsi thesis, UNIVERSITAS INDONESIA.

Sugiyono. (2009). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Memahami Penelitian Kualitatif. Edisi Kedelapan*. Alfabeta. Bandung.

Surya Prayoga, Yogi. 2014. *Aplikasi Fitness Assitant Sebagai Media Pembelajaran Untuk Fitness Mania Pemula Berbasis Android*. Skripsi thesis, STMIK AKAKOM Yogyakarta.

Sutejo, Danang. 2014. *Aplikasi Petunjuk Fitnes Gym Solution Berbasis Android*. Skripsi thesis, STMIK AKAKOM Yogyakarta.

Veratamala, Arinda. 2020. *Cara Menghitung BMR: Kalori Minimal Yang Dibutuhkan Tubuh*. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/cara-menghitung-bmr-kebutuhan-kalori/>. [Diakses 25 Februari 2020 jam 12.34 WIB].

Wahyudi, Septriyono. 2014. *Aplikasi Panduan Fitness Untuk Program Latihan Body Shaping Berbasis Mobile*. Skripsi thesis, STMIK AKAKOM Yogyakarta.

Wahyujati, Desta Mundi. 2017. *Implementasi Teknologi Firebase Pada Aplikasi Pencarian Lokasi Service Kamera Berdasarkan Rating Berbasis Android*. Skripsi thesis, STMIK AKAKOM Yogyakarta.

Willigen, Stijn Van. 2020. *The Ideal Body Fat Percentage To Bulk*. <https://bodylogiq.org/en/the-ideal-body-fat-percentage-to-bulk/>. [Dikases 12 April 2020 jam 19.31 WIB].