

บรรณานุกรม

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท สินธนา ก๊อปปี้ เซ็นเตอร์ จำกัด.
- ยลวรรณัฐ จีรัชตกรณ์. (2564). **การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio Exercise)**. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2565, จาก https://www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online/thai_version/Health_detail.asp?id=1
- วิไลลักษณ์ ปักษา. (2553). **ผลการฝึกด้วยน้ำหนักของร่างกายและด้วยยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้สูงอายุ**. ปรินญาณีพนธ์ วทม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัยมหาวิทาลัยศรีนครินทรวิโรจน์. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2565, จาก http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Wilailak_P.pdf
- สนธยา สีละมาตและดุจเดือน สีละมาต. (2560). **การฝึกด้วยน้ำหนัก**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ACCUNIQ. (ไม่ปรากฏปี). **เครื่องวัดวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย Body Composition Analyzer**. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2565, จาก <https://accuniqthailand.com/เครื่องวัดวิเคราะห์องค์ประกอบ/>
- Arfin Deri Listiandi, Didik Rilastiyo Budi, Topo Suhartoyo, Rohman Hidayat, and Rafdlal Saeful Bakhri. (2020, Desember). Healthy fitness zone: identification of body fat percentage, bodymass index, and aerobic capacity for students. **Jurnal Penelitian Pembelajaran**. 6(3). Retrieved March 12, 2022, from https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14936
- Arfin Deri Listiandi, Didik Rilastiyo Budi, Topo Suhartoyo, Rohman Hidayat, and Rafdlal Saeful Bakhri. (2020, Desember). Healthy fitness zone: identifikasi body fat percentage, body mass index dan aerobic capacity pada mahasiswa. **Jurnal Penelitian Pembelajaran**. 6(3). Retrieved March 12, 2022, from https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14936
- Chase Vaughn. (2013). **The Effect of Skeletal Muscle Mass on Basal Metabolic Rate in College-age Males**. STATE UNIVERSITY OF NEW YORK COLLEGE AT CORTLAND.

- Jon Stavres. (2018). **Six Weeks of Moderate Functional Resistance Training Increases Basal Metabolic Rate in Sedentary Adult Women.** *International Journal of Exercise Science* 11(2): 32-41.
- LesMILLS SMART TECH. (2021). **BODYPUMP.** Retrieved March 12, 2022, from <https://shop.lesmills.com/us/bodyump-bundle-6m-free-us#>
- Pedro J. Benito, Rocío Cupeiro, Domingo J. Ramos-Campo, Pedro E. Alcaraz and Jacobo Á. Rubio-Arias. (2020). A Systematic Review with Meta-Analysis of the Effect of Resistance Training on Whole-Body Muscle Growth in Healthy Adult Males. *J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 1285. Retrieved March 12, 2022, from doi:10.3390/ijerph17041285