

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H. A. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Betty, K. J. 2013. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri SMA Kartika Mertoyudan Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Brian, J. S. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Brick, L. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT Raja Gasindo Persada.
- Carnethon, Mercedes R., Gulati Martha, Greeland Philip. 2005. *Prevalence and Cardiovascular Disease Correlates of Low Cardiorespiratory Fitness in Adolescents and Adults*. *American Medical Association*, 294 (23).
- Cassandra, Y. S. 2011. *Hubungan Status Gizi, Latihan Fisik, Asupan Energi, dan Zat Gizi dengan Status Kebugaran pada Mahasiswi S-1 Reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2011*. Depok: Skripsi Program Sarjana FKM UI.
- Djiwandono, S. E. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Djoko, P. I. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Jakarta: Andi Offset.
- DK, Ng CK Kwok. 2003. *Exercise Test in Children*. *J R Coll Physicians Edinb*. 33: 175-80.
- Effriani, Y. 2003. *Pengaruh Senam Aerobik Tiga Kali Seminggu Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 1 Ngapusan Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fitriana, A. 2014. *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah pada Usia Produktif Penderita Hipertensi di Kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*, (Online), (<http://perpuswu.web.id/documents>, diakses tanggal 30 Mei 2015).
- Galih. 2012. *Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak dan Kolesterol*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, (Online), Vol 1, No. 1, (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/>, diakses 12 April 2015).
- Gunarsa. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Multindo Auto Finance.

- Harzuki. 2002. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hasalkar, Suma, Rajeshwari Shivalli, and Nutan Biradar. 2005. *Measures and Physical Fitness Level of the College Going Students*. *Anthropologist*, 7 (3): 185-187.
- Harber, P.M., & Scoot, T. 2009. *Aerobic Exercise Training Improves Whole Muscle and Single Myofiber Size and Function in Older Woman*. *Journal Physical Regular Integral Company Physical*, 10, 11-42.
- Hidayat, A. A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: EGC.
- Kusumaningtyas, D. N. 2011. *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Ringan dan Sedang Terhadap Penurunan Persentase Lemak Badan*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maksum, A. 2007. *Sport Devepment Index Bukan Kontra Prestasi*. 12 Februari, 2012. www.bulutangkis.com.
- Margiani, W. 2013. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA N 2 Pubalingga Tahun 2013*. Under Graduates Thesis. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Monks, Knoers & Haditomo. 2002. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya, Edisi ke Empat Belas*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mutohir & Maksum. 2007. *Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Jakarta: Penerbit PT Index.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan, Ed. Rev.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pinemis. 2009. *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2*. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1977. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan tes ACSPFT untuk Siswa SLTP*

- dan Remaja Berusia Setingkat SLTP*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- R, Endang. 2006. *Strategi Berlatih Senam, Pelatihan di Sekolah*. FIK Universitas Yogyakarta: Instruktur Senam Klinik Kebugaran.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rumini & Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rusip, G. 2006. *A Comparative Study on the Physical Fitness Level Using the Harvard, Sharkey, and Kash Step Test*. Majalah Kedokteran Nusantara.
- Sayuti, S. 2002. *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soetjningsih. 2004. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan kesegaran Jasmani*. Dirjen Dikti PPTG: Depdikbud.
- Suharjana. 2008. *Pengembangan Pembelajaran Senam Melalui Bermain di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Indonesia.
- Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Percetakan Universitas Sriwijaya.
- Yanuaristya. 2012. *Senam Aerobik dan Manfaatnya untuk Kesehatan Tubuh*. Yogyakarta: EGC
- Wahyuningsih, S. 2013. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 3(1):33-43.