

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2007). *Senam*. Jakarta: PT Indah Jaya Adipratama.
- Ahmad & Mubiar. (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja: Tinjauan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. Bandung: Refika Aditama.
- Alex, M. S. (2014). *Pengaruh Latihan Senam Aeorobik Low Impact dan High Impact terhadap Kesegaran Jasmani Di Sanggar Senam Sehat Bersemi Kabupaten Pemelang 2011*. Diakses pada tanggal 16 April 2016 dari <http://www.jurnalcendekia.go.id>
- Bawiling, N. S. (2014). *Pelatihan Senam Ayo Bergerak, Senam Bugar Indonesia Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Ayo Bersatu Pada Wanita Anggota Klub Senam Lala Studio Denpasar 2014*. Diakses pada tanggal 16 April 2016 dari <http://www.jurnalcendekia.go.id>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Ateng, A. (2008). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia. (2012). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Diakses pada tanggal 16 November 2015 dari <http://www.depdiknas.go.id>
- Erminawati. (2009). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo.
- Hairy, M. S. (2011). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Nasional.
- Harsono, A. (2006). *Komponen Biometrik Unsur Utama Pembinaan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka
- Irwansyah. (2009). *Bugar dan Tangkas Berolahraga*. Jakarta: Ricardo.
- Jusuf. (2013). *Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Diakses pada tanggal 27 juni 2016 dari <http://www.jurnalcendekia.go.id>
- Kementrian Pendidikan Nasional Republik Indonesia. (2010). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Diakses pada tanggal 20 November 2015 dari <http://www.kemdikbud.go.id>

- Lutan, R., & Suherman, A. (2007). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Mahendra, A. (2008). *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Penerbit Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Merdekawati, S. R. (2010). *Belajar Senam Lantai*. Sukoharjo: Hamudha Prima Medika.
- Mujahidir. (2007). *Bentuk dan Pola Senam Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Grafindo Media Pratama
- Nenggala, A. K. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Riset Kesehatan Dasar dengan Tes Kebugaran Jasmani Nasional, (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Diakses pada tanggal 16 April 2016 dari <http://www.riskedas.go.id>
- Ruhayati dan Fatimah. (2011) *Buku Panduan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Grafindo Media Pratama
- Rosidah, N. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Smk Negeri 1 Surakarta tahun 2012*. Diakses pada tanggal 16 April 2016 dari <http://www.jurnalcendekia.go.id>
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setyawidi, Trianata Wahyu (2015). *Pengaruh Tinggi Badan Serta Berat Badan terhadap tingkat Kebugaran Tubuh Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015*. Diakses pada tanggal 29 Juni 2016 dari <http://www.jurnalcendekia.go.id>
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sumaryanti. (2009). *Pengaruh Frekuensi Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryabrata, S. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Umar, H. (2013). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Thesis Bisnis*. Jakarta: Penerbit Rajawali.

- Usman, K. (2011). *Evaluasi Penilaian Kebugaran Jasmani untuk Anak Sekolah SMP dan SMA*. Diakses pada tanggal 17 April 2016 dari <http://www.jurnal.go.id>
- Wibowo, P. (2010). *Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Ganggeng, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo*. Diakses pada tanggal 2 Desember 2015 dari <http://www.eprints.uny.ac.id>

STIKES BETHESDA YAKKUM