

DAFTAR PUSTAKA

- A. Erlina Listyarini. (2012). *Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY. Vol 4 (2)
- Brick Lynne. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.---(satu pengarang)
- Candrawati Susiana, Sulistyoningrum Evy, Ap Brahmanto Dicky, Pranasari Nurvita. (2016). *Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru Dan Fleksibilitas*. Jurnal Kedokteran Brawijaya. Vol 29 (1),70
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 -12 Tahun*. Jakarta : Depdiknas: Puskesjas
- Djoko Pekik Irianto (2003). *Olahraga yang Aman dan Efektif untuk Kebugaran*.
- Fanny Agustien Ramandhasari. 2014. *Motivasi Wanita Mengikuti Senam Aerobik*. Jurnal Kesehatan Surabaya. Vol 2 (1)
- Giri Wiarto. 2015. *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta.Graha Ilmu
- Griwijoyo, H. Dan D. Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. ---(Dua Pengarang)
- Harsono. 1982. *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tamak Kusuma
- Hartini. (2019). *Peran Wanita Dalam Olahraga Senam Aerobik*. Surakarta: Universitas Tunas Pembangunan

Imam Hidayat dalam Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Medan. Perpustakaan FIK UNIMED.

M. Muhandi. 2016. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smpn 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir*. Riau: Universitas Riau

Palar Chrisly, Wongkar Djon & Ticoalun Shane. (2015). *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*. Jurnal e-Biomedik (eBm). Vol 3 (1), 320

Priana, Mulyana, Rubiana. (2020). *Masyarakat Olahraga Dan Mengolahragakan Masyarakat Melalui Senam Umum*. Abdimasi Siliwangi. Vol 3 (1), 135

Prof. Dr. Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : PT Alvabeta. ---(satu pengarang)

Sudjana. 2016. *Metode statistika*. Bandung. Tarsito.

Yusuf M. A Imran dan Nono H Amansyah. 2009. *Metode Preaktis Belajar Senam Aerobik*. Medan. Percetakan UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY