

DAFTAR PUSTAKA

- Akindele M.O, e. (2016). *The Relationship between body fat percentage and Indeks Massa Tubuh in overweight and obese individuals in an urban african setting*. Journal of Publik Health in Africa 2016 ; 7: 515 (15-19).
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Budihardjo, A. (2004). *Mengenal Organizational Citizenship Behavior (OCB)*. Forum Manajemen Prasetiya Mulya Tahun ke XVIII: No. 82 April 2004.
- Depdikbud. (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta (ed): Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depkes RI. (2001). *Karakteristik Berat Badan dengan IMT Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Dhias F.W.P. (2014). *Pengaruh Latihan Aerobic Class dan Body Language terhadap Penurunan Lemak Tubuh*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia: 14-21.
- Dinata, M. (2004). *Padat Berisi Dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Ecol, J. (2008). *A Study of Correlation Between Lipid Profile and Body Mass Index (BMI) in Patient With Diabetes Melitus*. <http://www.krepublisheers.com/02-jurnal/>.
- Febry, A. (2011). *Langsung Langsing Dalam 4 Minggu*. Jakarta: PT. Wahyu Media.
- Fox el. (1984). *Sport Physiology*. 2nd Edition Tokyo: Saunders Colage Publishing, PP 1-150, 220-230.
- Galih Tri Utomo, Said Junaidi, S. (2012). *Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak dan Kolesterol*. Journal Of Sport Science And Fitness.
- Gallagher Dymrna, e. (2015). *Healthy percentage body fat ranges: anapproch for developing guildelines based on Indeks Massa Tubuh*. Am J Clin Nutr 2000 ; 72: 694-701.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Hasanah. (2006). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Body Laguange Terhdap Persentase Lemak Tubuh Ibu-ibu Anggota Sanggar Senam Yunita Demak*. Ilmu Keolahragaan, 70.
- http://www.healthgoods.com/SlimGuide_Body_Fat_Skinfold_Caliper. (n.d.).
- Husnah. (2012). *Tatalaksana Obesitas*. Kedokteran Syiah Kuala, 12(2), 90-104.

- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2: LPP UNS Press.
- Jati, L. (2014). *Perbedaan Asupan Lemak Lingkar Pinggang Dan Persentase Lemak Tubuh Pada Wanita Dislipidemia dan Non Dislipidemia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*: 292-299.
- Listiyana AD, e. (2017). *Obesitas Sentral dan Kadar Kolesterol Darah Total*. *Jurnal Kesehatan Masyarkat*. 37-43.
- Lynne, B. (2001). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M.P, G. (2011). *The Prevalance of Obesity and Overweight Among Young Adults : An Analysis Using the NLSY*. *Internatinal Journal of Applied Economics*, 8(1) March 2011, 36-45.
- Margono. (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- McArdle, W. (2004). *Exersice Physiology ; Energy,. Nutrition, and Human Performance. 2nd. Ed. Lea & Febiger*. Philadelphia.
- Minuddin el at. (2012). *Exercise in the Management of Obesity*. *J Obes Weig Ios Ther* : 1-12 doi : 10.4172/2165-7904.1000117.
- Pekik, D. (2004). *Panduan Praktis Berolahraga untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Sadoso Sumosardjuno. (1994). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Santika, I. (2016). *Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol. 1. ISSN. 2337-9561.
- Santika, I. (2016). *Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* : 21-27.
- Sharkey Brian J. (2003). *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sharkhey, B. (2003). *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penulisan Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta.
- Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.

Sunita Almatsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Susanto. (2008). *Latihan Senam Aerobik Untuk Kesehatan Edisi 1*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.

Sutrisno, K. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.

Trisnawan, A. (2010). *Senam Aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.

Vivian. H dan Stolarczyk L. M. (1996). *Applied Body Composition Assessment*. Canada: Human Kinetic (hlm 28-29).

Wilmore, J. (2002). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetic Publisher Inc., Champaign.

