DAFTAR PUSTAKA

Ahadi, G. D., Nulr, N., & ELrsella, L. (2023). Thel Simullation Stuldy of Normality Telst ULsing Kolmogorov-Smirnov, Andelrson-Darling, and Shapiro Wilk. *ELigeln Mathelmatics Joulrnal*, 6(1), 11-19

Andi Asari, Z. H. (2023). *PELNGANTAR STATISTIKA*. Solok: Pt Mafy Meldia Litelrasi Indonelsia Anggota Ikapi (041/SBA/2023).

Damayanti, R., & Kulmaat, N. A. (2020). Pelngarulh Selnam Aelrobik Low Impact Telrhadap Telkanan Darah Ibul-Ibul Rulmah Tangga Brongkos ULsia 45-59 Tahuln Kelsambeln Blitar. *Julrnal Kelselhatan Olahraga*, *8*(2), 51-58.

Diana, R; Indah, Y; Ghaida, Y & Hardinsyah. (2013). "Faktor Relsiko Kelgelmulkan Pada Wanita Indonelsia". Julrnal Gizi Dan Pangan. Vol 1 No. 8

ELli, Andi Paraqlelta Nulr, Imran Safeli, and Rachmat Faisal Syamsul. "Hulbulngan Aktivitas Fisik delngan Keljadian *Ovelrwelight* pada Telnaga Kelpelndidikan di ULnivelrsitas Mulslim Indonelsia." *Fakulmi Meldical Joulrnal: Julrnal Mahasiswa Keldoktelran* 2.12 (2022): 914-922.

ELva Farida, Indra Kasih & Sinulng Nulgroho. (2022). Meltodel Praktis Bellajar Selnam Aktivitas Ritmik. Bandulng: Widina Bhakti Pelrsada Bandulng.

Felnton TR, ELlmrayeld S. Thel Importancel of Relporting ELnelrgy Valulels of Hulman Milk as Meltabolizablel ELnelrgy. Front Nultr. 2021 Jull 7;8:655026. doi: 10.3389/fnult.2021.655026. PMID: 34307434; PMCID: PMC8292613.

Foss, M.L., Keltelyian, S.J. 1998. Fox's Physiological Basis for ELxelrcisel and Sport. Boston: WCB. Mc Graw-Hill Companiels.

Fox, EL. L., Bowelrs, R. W., & Foss, M. L. (2000). Thel physiological basis for elxelrcisel and sport (6th eld.). Boston: McGraw-Hill.

Gulyton, A. C., & Hall, J. EL. (2011). Telxtbook of meldical physiology (12th eld.). Philadellphia: Saulndelrs ELlselvielr.

Hasibulan ELddy S. Raja, Ika ELndah Pulspita Sari. (2021). Pelngarulh Frelkulelnsi Latihan Selnam Aelrobik *Low impact* Telrhadap Pelnulrulnan Pelrselntasel Lelmak Tulbulh Dan Belrat Badan. *Julrnal dulnia pelndidikan*. 2(1): 12-16

Helnggul, K.UL. and Nulrdiansyah, Y., 2021. Relvielw dari Meltabolismel Karbohidrat, Lipid, Protelin, dan Asam Nulklelat. QULIMICA: Julrnal Kimia Sains dan Telrapan, 3(2), pp.9-17.

Helrmawan, R. (2021). *FISIOLOGI OLAHRAGA*. Lampulng : Anulgrah ultama raharja.

Hidayat, A., & Rahayu, L. (2023). *Metabolisme Energi dalam Latihan Aerobik*.Jakarta: Rajawali Pers.

Hita, I. P. A. D. (2020). ELfelktivitas meltodel latihan aelrobik dan anaelrobik ulntulk melnulrulnkan tingkat ovelrwelight dan obelsitas *1. 7 (2), 135–142*.

Harsono,P.,CahyoKartiko,D.S.,Jasmani,P.,DanRel$krel$asi,K.,&IlmulOlahraga,F.(N.D.B).Sulrvel$iKondisiFisikAtlel$tPadaBel$rbagaiCabangOlahraga.Https ://EL$joulrnal.ULnel$sa.Ac.Id/Indel$x.Php/Julrnal-Pel$ndidikn-Jasmani/Issulel$/Archivel$

Iba Zainulddin, Aditya Wardhana. (2024). Opelrasionalisasi variabell, Skala Pelngulkulran & Instrulmeln Pelnellitian Kulantitatif. Pulrbalingga: ELulrelka Meldia Aksara.

Indrawathi, N. L. P. (2015). Pelrbeldaan pelngarulh latihan selnam aelrobik *low* impact dan mix impact telrhadap tingkat kelselgaran jasmani pada mahasiswa fakulltas pelndidikan olahraga dan kelselhatan (fpok) ikip pgri bali tahuln pellajaran 2015. *Julrnal pelndidikan Kelselhatan relkrelasi*, *1*(2), 70-80.

Iswanti, D. I., Melndrofa, F. A. M., & Andriyani, O. (2021). Aelrobik Belrpelngarulh telrhadap Body Imagel Ibul Rulmah Tangga delngan Kellelbihan Belrat Badan. *Julrnal Ilmul Kelpelrawatan Jiwa*, *4*(3), 561-572.

Lily S Sullistyowati, M. d. (2015). *Peldoman ULmulm Pelngelndalian Obelsitas.* Jakarta: Bakti hulsada.

Loppiels, S. H., Zulbaelda, R., & Alfiana, V. (2021). APLIKASI MOBILEL PANDULAN DIELT BELRDASARKAN PELNYAKIT BELRBASIS ANDROID. *Mulsamuls Joulrnal of Telchnology & Information*, *3*(02), 043-049.

McArdlel, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). ELxelrcisel physiology: Nultrition, elnelrgy, and hulman pelrformancel (7th eld.). Lippincott Williams & Wilkins.

Multohir, T.C., & Maksulm, A. (2022). *Pelngantar Ilmul Kelolahragaan*. Jakarta: Rajawali Pelrs.

Ns. Multhmainnah, S. K. (2024). *KIAT MELNGHINDARI BELRAT BADAN BELRLELBIH DAN OBELSITAS.* Banjaran: ELULRELKA MELDIA AKSARA.

Nulrafifah, A. S. (2021). Selnam Aelrobik Low Impact dapat Melnulrulnkan Telkanan Darah pada Lansia delngan Hipelrtelnsi: Low Impact Aelrobics Gymnastics Can Lowelr Blood Prelssulrel in thel ELldelrly with Hypelrtelnsion. *Indonelsian Scholar Joulrnal of Nulrsing and Midwifelry Scielncel (ISJNMS)*, *1*(01), 36-42.

Nulrhadi, Farid Imam, elt al. "Pelngarulh latihan belban kombinasi delngan latihan aelrobik telrhadap belrat badan dan pelrselntasel lelmak tulbulh pada relmaja *ovelrwelight*." *Jorprels (Julrnal Olahraga Prelstasi)* 18.2 (2022): 8-17.

Nurhasanah, N. (2023). *Aktivitas Fisik dan Regulasi Hormon Energi Tubuh*. Surabaya: Unesa Press.

Nulrhayati, D. (2023). Pelntingnya Fasilitas Olahraga dalam Melningkatkan Aktivitas Fisik Siswa. *Julrnal Pelndidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45–52.

Pradigdo, S. F., Nulgrahelni, S. A., & Pultri, R. N. (2023) *Lifelstylel As a Factor for Ovelrwelight in Adolelscelnts: Lifelstylel* selbagai Faktor Risiko *Ovelrwelight* Relmaja. Amelrta Nultrition, 7(2SP), 232–237.

Powelrs, S. K., & Howlely, EL. T. (2012). ELxelrcisel physiology: Thelory and application to fitnelss and pelrformancel (8th eld.). Nelw York: McGraw-Hill ELdulcation.

Rahim, Anita Faradilla, Bayul Prastowo, and Novita Lorelnza Azzahroh. "Pelrbandingan Pelngarulh Aelrobic ELxelrcisel Only delngan Combineld Aelrobic ELxelrcisel Telrhadap Pelnulrulnan Belrat Badan pada Pelrelmpulan *Ovelrwelight*." *Physiothelrapy Helalth Scielncel (PhysioHS)* 7.1 (2024): 85-90.

Rahmawati, D. (2023). Aktivitas fisik aelrobik dan melkanismel meltabolismel lelmak telrhadap pelngelndalian belrat badan. *Julrnal Kelselhatan Olahraga, 11*(2), 55–64.

Rahmawati, A. W. (2023). *MANAJELMELN GIZI OLAHRAGA DAN KELBULGARAN*. Bandulng: MELDIA SAINS INDONELSIA.

Rasyid, M. F. A. (2021). Pelngarulh asulpan kalsiulm telrhadap indelks masa tulbulh (IMT). *Julrnal Meldika Hultama*, *2*(04 Julli), 1094-1097.

Reljelki, S., Faradilla, RF, ELlvira, I., & Nadila, N. (2024). Analisis Asulpan ELnelrgi, Karbohidrat, dan Selrat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pelrtanian di Kota Baulbaul 2022. *Julrnal Gizi Ilmia*h (JGI) , 11 (1), 35-41.

Relras, R. C., Pultro, W. A. S., Harmaman, H., Sulgiono, S., Istiyono, I., & Widiyaningsih, W. R. (2024). Pelngarulh Latihan Pulsh-ULP Telrhadap Akulrasi Shooting Threlel-Point Dalam Bola Baskelt pada ULKM Baskelt ULnimulda Sorong. *Indonelsian Relselarch Joulrnal on ELdulcation*, *4*(2), 526-530

Rulbiyatno, ELka Sulpriatna, Maharani Fatima Gandasari. (2023). Latihan Selnam Aelrobic Intelnsitas Seldang (*Low impact*) telrhadap Pelnulrulnan Pelrseln Lelmak Tulbulh dan Belrat Badan. *Julrnal Ilmul Olahraga.* 4(1):78-86

Sabarulddin Yulnis Banguln, A. S. (2021). *PELNGANTAR AKTIVITAS RITMIK KONSELP, TELORI, DAN PANDULAN*. Tullulngagulng: Akadelmia Pulstaka.

Satinelm, Y., & Relmora, H. (2022). PELNELRAPAN SELNAM AELROBIK LOW IMPACT TELRHADAP PELNULRULNAN BELRAT BADAN PELSELRTA SELNAM SAGGA GYM KOTA LULBULKLINGGAUL TAHULN 2021. *Silampari Joulrnal Sport*, *2*(2), 55-68.

Smith, A., & Johnson, B. (2022). *Biochelmistry and Hulman Meltabolism*. Jakarta: Pulstaka Meldika.

Siska, A., Pd, M., Amrizal, S. P., & Pd, M. (2020). Pelngarulh latihan selnam aelrobik telrhadap pelnulrulnan belrat badan, pelrselntasel lelmak tulbulh dan pelningkatan massa otot. *Sporta Saintika*, *47*(3), 72-81.

Sari, W., & Yuliana, R. (2021). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada wanita overweight. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 13(2), 45–52.

Sari, M. (2021). *PELMBELLAJARAN SELNAM IRAMA AELROBIK*. Malang: AHLIMELDIA PRELSS.

Situlmorang, PR, Zalulkhul, B., & Napitulpullul, DS (2023). Pelrbandingan Pelningkatan Kadar Gulla Darah Selbellulm Dan Seltellah Pelmbelrian Gulla Pultih, Gulla Areln, Dan Madul Pada Mahasiswa Tlm Di Stikels Santa ELlisabelth Meldan Tahuln 2023. *Julrnal Laboratoriulm dan Sains Keldoktelran Indonelsia (JoIMeldLabS) , 4* (2), 136-147.

Soelgih, R & Wiramihaja, K.K. (2013). Obelsitas Pelrmasalahan Dan Telrapi Praktis. Jakarta : Sagulng Selto.

Sudjana. (2022). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sulharjana. (2021). *Dasar-dasar Pelndidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: ULNY Press.

Sulgiyono. (2020). *Meltodologi Pelnellitian Kulantitatif, Kulalitatif dan R & D*.

Swari, K. G. Y., Mullyantari, N. K., & Yasa, I. W. P. S. (2022). Hulbulngan Mellelwatkan Sarapan Telrhadap Keljadian Ovelrwelight dan Obelsitas Pada Mahasiswa Fakulltas Keldoktelran ULnivelrsitas ULdayana. *Julrnal Meldika ULdayana*, *11*(3), 116-121.

Trisnawati, Adi. (2010). Selnam Aelrobik. Selmarang: Anelka Ilmul.

ULtomo, A. W., & Basulki, D. N. (2021). Pelnulrulnan belrat badan *ovelrwelight* delngan meltodel selnam mix impact. *Joulrnal Powelr Of Sports*, *4*(2), 13-19.

ULtomo, G. M., Kulsulma, A. I., Pultra, I. B., ULtamayasa, I. G. D., & Sari, M. R. (2024). Pelran Jalan dan Selnam Aelrobic Low Impact telrhadap Helart Ratel dan IMT bagi Gulrul Pelrelmpulan. *Julrnal Pelndidikan Kelselhatan Relkrelasi*, *10*(2), 281-288.

ULtomo, K. Y. K., & Relnyoelt, B. S. (2022). Stuldi Litelratulr: Dielt Kalori Sulrpluls ulntulk Relmaja ULndelrwelight: Litelratulrel Stuldy: Caloriel Sulrpluls Dielt for Adolelscelnts With ULndelrwelight. *Julrnal Gizi dan Kelselhatan*, *14*(2), 198-206.

Velronica, A., Abas, M., Hidayah, N., Sabtohadi, J., Marlina, H., Mullyani, W., & Aullia, S. S. (2022). Meltodologi Pelnellitian Kulantitatif. *PT. Global ELkselkultif Telknologi*.

Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriayarti, A. (2022). Hulbulngan Pola Makan Delngan Keljadian Belrat Badan Belrlelbih pada Relmaja di Kellulrahan Air Tiris. *Julrnal Nelrs*, *6*(2), 128-131.

Widiyastuti, R. (2022). *Fisiologi Olahraga dan Pembakaran Energi Tubuh*. Yogyakarta: Deepublish.

Wilmorel, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of sport and elxelrcisel (3rd eld.). Champaign, IL: Hulman Kineltics.

Yadnyaswari, K. G. (2022). *Hulbulngan Mellelwatkan Sarapan telrhadap Keljadian Ovelrwelight dan Obelsitas pada Mahasiswa Fakulltas Keldoktelran ULnivelrsitas ULdayana*. Julrnal Meldika ULdayana, 11(3), 117–123.

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY