

## Daftar Pustaka

- Adi Darma. 2005. Aktifitas Fisik Pada Lanjut Usia/[http://www.academia.edu/5943881/Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia](http://www.academia.edu/5943881/Aktivitas_Fisik_Pada_Lanjut_Usia). diakses tanggal 21 Oktober 2015
- Arjuna. 2009. Meningkatkan kebugaran jasmani dengan latihan beban (weight training)/<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/fatkurahman-arjuna-mor/mendapatkan-kebugaran-jasmani-dengan-latihanbeban.pdf>. diakses tanggal 20 September 2015
- Badan Pusat Statistik. 2013.*Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta
- Badan Pusat Statistik Kota binjai, 2010/[http:// dokumen.tips/documents/binjai-dalam-angka-2010pdf.html](http://dokumen.tips/documents/binjai-dalam-angka-2010pdf.html). diakses tanggal 30 Oktober 2015.
- Departemen Sosial RI. 2002. *Perlindungan Sosial Dan Aksesibilitas Lanjut Usia*.Direktorat Jenderal Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial. Jakarta
- Departemen Sosial RI. 2002. *Sistem Informasi Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. Jakarta:Direktorat Bina Pelayanan Sosial Lanjut Usia.
- Dewi dan Wawan.2010. Teori pengetahuan /[http://digilib.Unimus.ac.id/files /disk1/132/jtptunimus-gdl-intanindah-6561 -3- babii.pdf](http://digilib.Unimus.ac.id/files/disk1/132/jtptunimus-gdl-intanindah-6561-3-babii.pdf). diakses tanggal 9 Desember 2015
- Farizati Karim. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*, Depkes RI Jakarta
- Harsono, 1998. *Ilmu Coaching*, Pusat Ilmu Keolahragaan, KONI Pusat, Jakarta.

- Hurlock, Elizabeth B.2004. *Psikologi Perkembangan*. Edisi Revisi, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irianto Djoko Pekik. 2000. *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Kadir. 2007. Olahraga Pada Usia Lanjut Lansia /[http://elib.Fk.uwks.ac.id/asset/archieve/jurnal/Volume.I.Nomor.1.Januari.2007/OLAHRAGA%20PA20USIA%20LANJUT%20\(LANSIA\)-Akmarawita%20Kadir.pdf](http://elib.Fk.uwks.ac.id/asset/archieve/jurnal/Volume.I.Nomor.1.Januari.2007/OLAHRAGA%20PA20USIA%20LANJUT%20(LANSIA)-Akmarawita%20Kadir.pdf). diakses tanggal 23 oktober 2015.
- Kementerian Sosial RI 2011. *Pelayanan Sosial Lanjut Usia* Direktorat Pelayanan Lanjut Usia Jakarta.
- Mills,geoferry E.2003. Action *Research: A Guide For The Teacher Researcher 2en ed*. New Jersey. Merrill Prentice Hall.
- Mutohir & Ali.2007. *Sport Development Indeks*.PT Indeks Jakarta.
- Periska Dyana Kristi dan Ahmad Narullah. 2014. Efektifitas Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* Gor FIK UNY. *Journal.uny.ac.id* diakses tanggal 14 Oktober 2014.
- Said Junaidi. 2011. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki/<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=137048&val=5683&title=Pembinaan%20Fisik%20Lansia%20melalui%20Aktivitas%20Olahraga%20Jalan%20Kaki>. diakses tanggal 23 oktober 2015.
- Santoso Giriwijoyo.2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Pendidikan UPI. Bandung.

- Santosa. 2014. Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Publik Di Kabupaten Kudus [/http:// jurnal.pasca .uns.ac.id/index.php/ss/article/download/1816/397](http://jurnal.pasca.uns.ac.id/index.php/ss/article/download/1816/397). diakses tanggal 23 oktober 2015.
- Stringer, Ernest T.2007. *Action Research 3<sup>rd</sup> ed. Los Angeles*. Sage Publications.
- Sugiono. 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjono dkk.2014. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Persendian Pada Lansia Di Kelurahan Komplek Kenjeran, Kecamatan Bulak, Surabaya [/http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-ijhncfcb7a6261full.pdf](http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-ijhncfcb7a6261full.pdf) . diakses tanggal 23 oktober 215.
- Tamher & Noorkasiani, 2009. *Kesehatan Lanjut Usia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Edisi Revisi Jakarta:Penerbit Salemba Medika.
- Tempo.co Nasional.2013. Jumlah Angka Perkembangan Angka Harapan Hidup [/http://nasional.tempo.co/read/news/2013/10/08/173520058/angkaharapan-hidup-indonesia-naik](http://nasional.tempo.co/read/news/2013/10/08/173520058/angkaharapan-hidup-indonesia-naik). diakses tanggal 14 Oktober 2015.
- Widodo Dwanita.2012. Sarana dan Prasarana Olahraga [/http :// pendidikan jasmani13.blogspot.co.id/2012/12/sarana-dan-prasarana-pendidikan-jasmani.html](http://pendidikan.jasmani13.blogspot.co.id/2012/12/sarana-dan-prasarana-pendidikan-jasmani.html) diakses tanggal 21 oktober 2015.