

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Satrio. 2007. *Senam*. Jakarta : PT Indahjaya Adipratama
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. Alih Bahasa Oleh Anna Agustina.
- Chopra, Deepak. 1996. *Mencapai Dan Mempertahankan Berat Badan Ideal*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Ahli Bahasa Oleh T.Hermaya .
- C. Fajar Sriwahyuniati. (2006). *Pengenalan Musik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Edward L. FOX, (1988). *Text Book, The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics*, W.B. Saunder Company.
- Furgon M. 1982. *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Institut Nasional Olahraga Lagos.
- Ganong W.F. 2008. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC. Alih Bahasa Oleh Brahm U. Pedit.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan tenaga Pendidikan .
- Hidayat, S.Imam. 1992. *Senam*. LP2TK, Dirjen Dikti, Jakarta.
- Poedjiadi, Anna dan Titin Supriyanti. 1994. *Dasar Dasar Biokimia*. Jakarta: UIP.
- Pratiwi, Anggun. 2015. (Skripsi) *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Peserta Sanggar Senam "Ono Aerobic" Di Salatiga*. (Online)
- Yonkuro, Tika. (2006). *Profil Instruktur*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Said, Hassan. 1979. *Menuju Hidup sehat dan segar. Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dengan Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. Ahli Bashasa Eri Desmarini Nasution.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Utomo, Galih Tri, dkk. 2012. *Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol*. (Online).

Woeryati, Soekarno. (1998). *Dasar-Dasar Latihan Senam Aerobik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.