

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra,(2000),**Senam**,Jakarta:Dirjen Dikdasmen Depdiknas
- Arikunto (2002). **Manjemen Penelitian**. Jakarta, PT. Rineka Cipta
- Badan Pusat Statistik. (2011). **STM Hulu Dalam Angka 2011 Tiga Juhar**
. Badan Pusat Statistik Kabupaten Deli Serdang
- Depdiknas. (2003). **Kurikulum 2004 Standart kompetensi mata pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs**. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik (2000), **Kebugaran Jasmani**, Jakarta Andi Publisher
- Harsono, (1988). **Coaching dan Aspek- aspek Psikologis Dalam Coaching**. Jakarta, CV Tambak.
- Hembing, (2006), **Aktivitas Fisik**. Bandung : Erlangga
- Jane Fonda (1998), **Aerobic Dance**. <http://kumpulan-olahraga.blogspot.com/2016/II.macam-macam-senam-irama.html>
- Jansen, peter G. J. M. (1993). **Latihan Laktat-Denyut Nadi (Training Laktate-pulse Rate) Ahli bahasa, peni K.S Mutalib (ed)**.jakarta P.T. Pustaka Utama Grafiti.
- Jurnal, Eka Fitria Ari Utari, **Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma**, Pontianak.
- Muhajir, (2006). **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**. Bandung : Erlangga.
- Muhajir dan Graha, Ali Setia. (2011). **Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan**. Yudistira
- Nurhasan, (2001). **Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapannya**. Jakarta Pusat : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sudjana, (2005). **Metode Statistik**. Bandung, Tarsito.
- Pemberdayaan Dan Kesejahteraan **Keluarga PKK** (2015), Tim Penggerak PKK Pusat