

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M.Q. (2018). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Putra Di Sman 3 Kota Sukabumi*. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani. ISBN: 978-602-52968-0-2.
- Brick, L. (2001). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Candrawati, S., dkk. (2016). *Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru Dan Fleksibilitas: Jurnal Kedokteran Brawijaya*. Vol 29 (1),70
- Dwihandaka, R. (2019). *Pengaruh Latihan Aerobik Dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Vo2max Atlet Bolavoli Junior Putra Kabupaten Sleman*. Jurnal Aerobik. 359.
- Giriwijoyo, S., dan Sidik, D, Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hairy, J. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Perpustakaan IKIP Semarang.
- Harsono. 1982. *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tamak Kusuma.
- Indrawathi, N.L.P. (2015). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (Fpok) Ikip Pgri Bali*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Vo 2, 70-80, 2337 – 9561.
- Mahendra, A., dan Hidayat, I. (2000). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Palar, C.M., Wongkar, D., dan Ticoalu, S.H.R. (2015). *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia*. Jurnal e-Biomedik (eBm). Vol 3 (1), 320.
- Pate, R.R., Clenaghan, B.M., dan Rotella, R. (1984). *Dasar Dasar Ilmiah Kepelatihan*. di terjemahkan oleh Dwijowinoto, K. Semarang: Saunders Collage Publishing.

- Priana, A., Mulyana, F.R., dan Rubiana, I. (2020). *Masyarakat Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat Melalui Senam Umum*. Abdimasi Siliwangi. Vol 3 (1), 135.
- Rossi, D.W.I., dan Kumaat, N.A.K. (2019). *Pengaruh Pelatihan Senam Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi (Vo2maks) Wanita Usia 30-39 Tahun*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol 7 (2),P: 322
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Soraya, N. (2020). *Perbandingan Senam Aerobik mix Impact dengan Senam Skj 2012 dan Motivasi Berprestasi Terhadap daya Tahan Cardiorespiratory*.journal sport area. ISSN 2528-584X.
- Sudjana. 2016. *Metode statistika*. Bandung; Tarsito.
- Uliyandari, Adhikarmik. 2009. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (Vo2max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun*. Karya Ilmiah: 50.
- Watulingas, I., Rampengan, J.J.V., dan Polii, H. (2013). *Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight)*. Jurnal E-Biomedik (Ebm). Vol 1 (2), 1064-1068.
- Widianti, A.T., dan Proverawati, A. (2018). *Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yusuf, M., dkk. (2009). *Metode Preaktis Belajar Senam Aerobik*. Medan: Percetakan UNIMED.
- Zulbahri. (2019). *Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung Dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian*. Gelanggang Olahraga. Vol 3 (1), 99.