

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Satrio. 2007. *Senam*. Jakarta : Pt Indahjaya Adipratama. Vol. 4 No.2, Tahun 2007.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Pt, Rineka Cipta.
- Arista, Nike Verana Sari Dkk. 2014. *Persepsi Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Semarang Terhadap Senam Konservasi*. Vol. 3 (3) Tahun 2014.
- Azmy, Elfiannisa Andini Dan Eka Novita Indra. 2016. *Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita*. Vol. Vx No. 1 April 2016.
- Bean Anita. 2017. *Pedoman Lengkap Nutrisi Olahraga*. Edisi 6. Jakarta 2017.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik, Terjemahan Anna Agustina*. Jakarta: Pt.Raja Granfindo Persad.
- Candra, Mirna Dewi. 2015. *Factor-Faktor Yang Menyebabkan Obesitas Pada Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Volume 4 Nomor 8 November 2015.
- Darsi, Helvi. 2018. *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan Vo2max*. Volume 1, No.2, Tahun 2018.
- Fairudz, Alyssa Dan Khairun Nisa. 2015. *Pengaruh Serat Pangan Terhadap Kadar Kolesterol Penderita Overweight*. Valume 4 No. 8 November 2015.
- Ganong, W. F. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 22. Jakarta: Egc.
- Lexy, J Moleong. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Cetakan Ke-35. Bandung 2016.
- Luh, Ni Putu Indrawathi. 2015. *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (Fpok) Ikip Pgri Bali Tahun Pelajaran 2015*. Voleme 2: Hal 70-80, Desember 2015.
- Ningrum. 2017. *Pengaruh Penggunaan Metode Berbasis Pemecahan Masalah (Problem Solving) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Semester Genap Man 1 Metro Tahun Pelajaran 2016/2017*. Vol.5 No.1, Tahun 2017.

- Pratiwi, Anggun. 2015. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Peserta Sanggar Senam "One Aerobic" Di Salatiga. Skripsi.*
- Purwanto. 2011. *Dampak Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Tubuh Dan Penyakit.* Volume 1. Edisi 1. Juli 2011.
- Sabatini, Fransiska Setiawati Dkk. 2019. *Intensity Of Social Media Usage, Exercise Habits, And Obesity Among Adolescent In Senior High School 6 Surabaya 2019.* Vol.3 No.3, Tahun 2019.
- Setiakarnawijaya, Yasep Dkk. 2010. *Pengaruh Latihan Senam Aerobic Mix Impact Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Pada Wanita Penghuni Panti Sosial Karya Wanita Mulya Jaya Pasar Rebo Jakarta Timur.* Vol. 10, No. 1, Tahun 2010.
- Sharkey, Brian J. 2013. *Kebugaran Dengan Kesehatan.* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. Ahli Bahasa Eri Desmarini Nasution.
- Sudjana, Nana. 2005. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar.* Bandung: Sinar Baru Bandung Algesindo Offset.
- Sugiarti, Nani Dan Zulkhaar Noor. 2008. *Pengaruh Program Olahraga Umum (Senam Aerobic) Dan Khusus (Body Language Dan Senam Aerobic) Terhadap Penurunan Berat Badan.* Vol.8 No 1: 1-8.
- Sugiyono. 2013. *Statistic Untuk Penelitian.* Cetakan ke-22. Bandung 2013.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Cetakan ke-23. Bandung 2016.
- Tri, Anggriana Widianti Dan Atikah Proverawati. *Senam Kesehatan.* Edisi: 2. Yogyakarta 2018.
- Wahyu, Eko Kustianto Dkk. 2012. *Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Selama 45 Menit Terhadap Kehilangan Cairan Dalam Tubuh Pada Anggota Fitness Centre Gelanggang Mahasiswa Soemantri Brodjonegoro Kuningan Jakarta Selatan.* Vol.17 No. 3, Tahun 2012.
- Yelika, Christine Nussy. 2014. *Analisis Upaya-Upaya Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Kedokteran Iniversitas Sam Ratulangi Manado Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropic.* Volume 2 Nomor 2 Mei 2014.
- Yulnefia. 2015. *Incidence Overweight In Adolescents In The School Of Health Analyst Abdurrab.* Vol. 05, No. 03, Tahun 2019.