

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, K., Komala, R., Muharramah, A., & Ayu, R. N. S. (2022). *Correlation between nutritional status and physical activity Vo2max at employess of Aisyah University of Pringsewu in 2021. Darussalam Nutrition Journal*, 6(1), 19. <https://doi.org/10.21111/dnj.v6i1.6296>
- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan Uji Kenormalan dengan Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling dan Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 6(1), 11–19. <https://doi.org/10.29303/emj.v6i1.131>
- Aliriad, H. (2021). buku senam lantai. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Amirzan. (2020). Pengembangan *Prototipe Bicycle Static* dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus. 2507(February), 1–9.
- Andhika, M. D., & Bachtiar. (2021). Survei Tingkat VO2MAX Atlet Bola Tangan Kota Sukabumi Menuju Kualifikasi PORDA 2021. *Utile: Jurnal Kependidikan*, VII(2), 87–92.
- Apriningsih, H., Prabowo, N. A., Dwi, T., Myrtha, R., Galuh, M., Sari, K., Aryani, N. D., Nugroho, N. A., & Dyanneza, F. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Petugas Kesehatan Mengenai Peran Spirometri Sebagai Alat Deteksi Dini Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di Fasilitas Kesehatan Layanan Primer*. 4(1), 28–37.
- Budiwanto, S. (2022). buku metodologi latihan olahraga. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Candra, O. (2020). Tingkat Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Bola Basket Puteri POMNAS Riau. *Journal Sport Area*, 5, 106–115. [https://doi.org/10.25299/sportarea..vol\(\).3761](https://doi.org/10.25299/sportarea..vol().3761)
- Fajar Syahputra, A., Irfan, M., & Fatmawati Fisioterapi, V. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi Vo2max pada remaja renang. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(September), 382–388. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/825>
- Faridah, E., Kasih, I., & Nugroho, S. (2022). *Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik*. Penerbit Widina.
- Ghassani, N., & Wulandari, R. (2023). Hubungan Usia Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Vo 2 Max Pada Pemain Basket Di Mataram *Basketball School Dan Bima Perkasa Academy* Naskah Publikasi. *Universitas Aisyiyah*

Yogyakarta, 1, 1–14.

- Heatami, M. (2024). Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* Terhadap VO2Max Pada Unit Pembinaan Prestasi Senam Aerobik di Prodi Pendidikan Jasmani. 4(3).
- Herawati, J. N., Nazhira, F., Sirada, A., Studi, P., Program, F., & Kesehatan, F. I. (2023). *Tingkat volume oksigen maksimal (VO2MAX) dan aktivitas fisik pada mahasiswa*. 2(2).
- I Gusti Putu Agung D D Sastra et al. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Daya Tahan VO2Max pada Pemain Bulu Tangkis. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(4), 1707–1715.
- Iskandar, S., Rosmana, P. S., & Nabilah, L. (2024). Pengembangan Ekstrakurikuler sebagai Sarana Mengembangkan Potensi Siswa Sekolah Dasar. *Pendidikan Tambusai*, 8(02), 25137–25148.
- Ismalasari, R., Zalillah, S. I., Wiriawan, O., & Wiriawan, I. R. (2025). PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA SENAM DAN SOSIALISASI KESEHATAN. *PROFICIO*, 6(1), 599-604.
- Kalmira, N. A. P., Basuki, N., & Kusumaningtyas, M. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Surakarta. *Jurnal Nasional Fisioterapi (JURNAFISIO)*, 1(1), 33–42.
- Kurniawan, W., Rahadiani, D., Ruqayyah, S., & Priono, R. I. P. (2024). Hubungan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Lama Latihan dan Tipe Cabang Olahraga dengan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTB. *MAHESA : Journal Malahayati Health Student*, 4(4), 1523–1535. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14223>
- Muhyi, A., Rusdiana, A., D, H. R., Imanudin, I., Indonesia, U. P., & Barat, J. (2024). *Jurnal dunia pendidikan*, 4(April), 1592–1603.
- Narlan, A., Priana, A., & Gumilar, R. (2023). Pengaruh *Dryland Swimming Workout* Terhadap Peningkatan Vo2Max Dalam Olahraga Renang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 119–124. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6665>
- Novika, I. K., & Hariadi, I. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 16-19 Tahun. *Sport Health Seminar With Real Action*, 2, 20–32.
- Nurchahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28.

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>

- Nurul, S., Langlang, M., Rahmasari, I., & Susilowati, T. (2022, June). SENAM AEROBIC MIX IMPACT MAMPU MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL. In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* (pp. 524-528).
- Nurulita, R. F., Sukamto, A., Sufitriyono, Badaru, B., & Hasyim, M. Q. (2024). Pelatihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Pkk Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 2024.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Patlisana, Y., Darsi, H., Penjaskesrek, P., & Pgri Lubuklinggau, S. (2021). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Hasil VO2MAX Masyarakat Desa Beringin Jaya Kec. Rupit Kab. Musirawas Utara. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(2), 37–43.
- Primayanti, I., Ratu, B., & Esser, B. R. N. L. (2023). Pelatihan Senam Aerobik Pada Ibu-Ibu Pkk Desa Danger Selatan Kecamatan Masbagik. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47–50.
- Rahmani, D. A., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t-Test). *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 568–576.
- Sembiring, H. M. S. B., Ginting, M. U. B., Sinaga, J. O., Tanjung, E. D., Nadapdap, E., Siregar, T. A., ... & Sagala, P. V. H. (2024). Penyuluhan Senam Aerobik pada Masyarakat di Perumahan Milala Rumah Tengah Medan. *PUAN INDONESIA*, 6(1), 333-340.
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 1–7.
- Siregar, R., dkk. (2022). Analisis kapasitas oksigen maksimal (VO_2 Max) menggunakan tes *multistage shuttle run*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 123–130.
- Trisnawati, A. (2010). Senam Aerobik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Wardoyo, H. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Pencak Silat DKI Di Masa Pandemi Covid 19 Profile Of Physical Condition Of Dki Pencak Silat Pelatda Athletes During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 75–80.