

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, (2000). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Bompa, Tudor, O. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Kendall, Publising Compeny Iowa.
- Fox Edwar L. and Bower R. W. (1988). *Sport Physiology*. Wm. C. BrownPubllshers
- Giam, C.K. & Teh, K.C. 1993 *Sport Medicine, Exercise and Fitness*. P.G. Publishing Pte Ltd. , Singapore.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan Kebudayaan.
- 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.
- Lynne Brick. (2001). *Bugar Dengan Senam Areobik*. Jakarta : PT Raja Grafindo persada
- Pollock, M.L. & Wilmore, J.H. 1990 *Exercise in Health and Disease : Evaluation and Prescription for Prevention and Rehabilitation*. 2nd. Ed. Saunders, Philadelphia.
- Soekarno, W., Kushartanti, B.M.W. & Noerhadi, M. 1996 *Dasar-dasar*
- Sholeh, Mahmudi. (1992). *Olahraga Pilihan Senam*. LP2TK, Dirjen, Jakarta. Geramedia
- Latihan Senam Aerobik*. Fak.Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Yogyakarta.
- Sudjana.(2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiono. (2008). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sunarno, Agung. Sihombing.Syaifullah.(2011). *Metode Penelitian Olahraga*.surakarta
- Tika Yonkuro.(2006). *Profil Instruktur*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wilmore, J.H. & Costill, D.L. 1994 *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetic Publisher Inc., Champaign.
- [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)