

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta.
- Bompa, O, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Debugue Kendall/Hun. Publising Company.
- Djamarah, Syaiful Bahwa (2011). *Psikologi belajar*. Edisi Revisi. Jakarta, Rineka Cipta.
- Harsono (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta.
- Ichsan M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta, Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Irfan, M. (2007). *Pendidikan kesehatan*. Medan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Kartono Kartini (1979). *Teori Kepribadian*. Penerbit Alumni. Bandung.
- Kemenpora (2012). *SKJ 2012*. Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Surakarta, Yudhistira.
- Poerwadarminta (1986). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Penerbit Balai Pustaka. Jakarta.
- Purwanto, N. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Penerbit Remaja Rosdakarya. Bandung.

Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.

Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta, Departemen pendidikan dan kebudayaan.

Suharsimi, Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.

Suryabrata (1984). *Psikologi Kepribadian*. Penerbit PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta

Sudjana (2005). *Metode Statistika*. Penerbit Tarsinto. Bandung.

Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.

Walgito, Bimo. (2003). *Pengantar Psikologi Umum*. Penerbit Andi. Yogyakarta.

Yusuf M. dkk (2007). *Metode Praktik Belajar Senam Aerobik*. Medan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

[Http://wa-qid.blogspot.com/2012/07/senam-kesegaran-jasmani-skj.html](http://wa-qid.blogspot.com/2012/07/senam-kesegaran-jasmani-skj.html)

[Http://infosuaraindonesia.blogspot.com/2013/04/senam-kesegaran-jasmani-2012-skj-2013.html](http://infosuaraindonesia.blogspot.com/2013/04/senam-kesegaran-jasmani-2012-skj-2013.html)

[Http://pjksuryadi.blogspot.com/2013/01/pentingnya-olahraga-bagi-lansia.html](http://pjksuryadi.blogspot.com/2013/01/pentingnya-olahraga-bagi-lansia.html)).