

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Muddarris*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>.
- Bompa, O.T.1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa : Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. . & B. C. (2015). *Periodization Training for Sport-3rd Edition*.
- Febriyani, M Indika, P., & Effendi, H. (2018). Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut. *Jurnal Stamina*, 1(1), 166–170. file:///C:/Users/HILMAI~1/AppData/Local/Temp/49-Article Text-60-1- 10-20190123.pdf.
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Stamina*, 3(6), 398-416.
- D. Syukur Zulbandi Sitepu, James Tangkudung, & Wahyuningtyas Puspiorini. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 45–59. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1008>
- Gusvominesia, W., Padang, U. N., Gymnastics, A., Aerobik, S., & Impact, M. (2019). Tabel (13.83 > 1.725). 2, 321–328.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, E. S. R., & Ika Endah Puspita Sari. (2022). Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 12–16. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v2i1.617>.
- Hastuti, P. (2019). *Genetika Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ismaryati, 2008. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik Untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135-142.
- Indah, D. (2016). *Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Penurunan Kadar lemak Anggota Senam Sanggar Kebugaran Muslimah Centre Padang*. 1(1), 1–9.
- Iswanti, D. I., Mendrofa, F. A. M., & Andriyani, O. (2021). Aerobik Berpengaruh terhadap Body Image Ibu Rumah Tangga dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 561-572.
- Junaedi, E. (2013). Pengaruh Modul Elektronik Berbasis Mobile Learning. *Jurnal*, 15.
- Kusuma, M.N.H., Syafei, M., Saryono, S. & Qohar, W. (2020) 'Pengaruh Cold Water Immersion Terhadap Laktat, Nyeri Otot, Fleksibilitas Dan Tingkat Stres Pasca Latihan Intensitas Sub Maksimal', *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 8, No.1,pp.77-8

- Khobibah, K., Astyandini, B., & Ruspita, M. (2021). Aerobic Gymnastics Intervention on BMI, Abdominal Circumference and Lipid Profile in DMPA Acceptance. *Embrio*, 13(1), 1-9.
- Kaparang, D. R., Padaunan, E., & Kaparang, G. F. (2022). Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1579. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1579-1586.2022>
- Lingga, L. (2012). *Sehat dan Sembuh dengan Lemak*. PT Elex Median Komputindo.
- Martianingsih, K. (2017). *Hubungan Tingkat kecukupan Serat Dan Air Putih dengan Berat Badan Anak Sekolah Dasar Negeri (SDN) Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang*. 1–23. <http://repository.unimus.ac.id/767/>.
- Melani, R. (2014). *Fit Corner Instructor Aerobic School*. Banyumas.
- Mylsidayu, Apta & Kurniawan, F. (2015) *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, Alfabeta. Bandung
- Nuansa Putra, R., Leily Amalia, D., Gizi Masyarakat, D., & Ekologi Manusia, F. (2014). Hubungan Asupan Energi Protein Dan Frekuensi Olahraga Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Massa Otot Pada Mahasiswa Ipb. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1), 1–6.
- Nuarye, I. P., Welis, W., & Abbas, S. (2020). Pengaruh Senam Aerobik dan Motivasi Latihan Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 105-116.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Pane, B. S. 2015. Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>.
- Permadi, A., Prabowo, A., Raibowo, S., & Rizky, O. B. (2023). Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Capaian Berat Badan Ideal (Studi Kasus Atlet Sepak Bola Wanita Penjas Unib). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 156–167. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.6806>.
- Pratiwi, I., Masriadi, M., & Basri, M. (2018). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan Remaja Obesitas di SMP Katolik Rajawali Makassar Tahun 2017. *Window of Health*, 1(2), 76–82.
- Prakoso, D. R. (2022). Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Dalam Upaya Menurunkan Berat Badan. *Jurnal Edukasimu*, 2(2).
- Ramandhasari, F. A., & Drs. Martinus Legowo, M. 2014. Motivasi Wanita Mengikuti Senam Aerobik. *Paradigma*, 02(1), 1–5. <http://ejournal-s1-undip.ac.id>.
- Ramayulis, R. dan L. C. L. (2008). *17 Alternatif Untuk Langsing*. Penerbit Plus.
- Samosir, A. S., Sinaga, F. A., IP, J., Sinaga, R. N., & Marpaung, D. R. (2019). Senam Aerobik Intensitas Sedang Menurunkan Kadar Kolesterol Total Dan Indeks Massa Tubuh Wanita Penderita Obesitas. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.24114/so.v2i2.11292>.
- Rescy, R. T., & Handayani, S. G. (2022). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa SMP Negeri 26 Bengkulu Selatan*. 5(10),127–134

- Revarani, V. (2021). Meningkatkan V02 Max dan Penurunan Lemak Tubuh melalui Senam Aerobik pada Ibu-Ibu Anggota Senam Aerpast di Cidahu Tahun 2020. *Movement and Education*, 2(1), 137-146.
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester Iv Fpok Ikip Pgri Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 89-98. [http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1500586&val=17887&title= studi kelayakan kadar air abu protein dan timbal PB pada sayuran di pasar sunter Jakarta utara sebagai bahan suplemen makanan](http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1500586&val=17887&title=studi%20kelayakan%20kadar%20air%20abu%20protein%20dan%20timbangan%20PB%20pada%20sayuran%20di%20pasar%20sunter%20Jakarta%20utara%20sebagai%20bahan%20suplemen%20makanan).
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Buku kedokteran.
- Siska, A., Pd, M., Amrizal, S. P., & Pd, M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persentase Lemak Tubuh Dan Peningkatan Massa Otot. *Jurnal Sporta Saintika*, 47(3), 219-233.
- Sitepu, M. E. (2020). *STIKes Santa Elisabeth Medan skripsi pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada orang dewasa*.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif*, Setiyawan (Ed.), Bandung. Sugiyono (2014) *Metode Pendidikan Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono (2019) *Metopen Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Alfabeta. Bandung.
- Supriasa, I Dewa Nyoman, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. EGC. Fraenkel, Wallen, & Hyun dalam Prakoso et al. 2019.
- Wiarso, G. (2013). *Fisologi dan Olahraga*. Graha ilmu.
- Wulandari, Widiya Serly. 2017. Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Anggota Sanggar Senam La Diva Padang.
- Yudiana, Y, Subardjah, H & Juliantine, T. (2012) *Latihan Fisik*, Fpok-Upi Bandung.