

## DAFTAR PUSTAKA

- P2PTM Kemenkes (2018) Manfaat Aktivitas Fisik Retrieved from [p2ptm.kemkes.go.id/](http://p2ptm.kemkes.go.id/) website : <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi/manfaat-aktivitas-fisik>Budiyono, K. (2013). Amplikasi Senam Aerobic High Impact Dan Low Impact Terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubuh Pada Kepala Sekolah Dasar Se-Kecamatan Banjarsari Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ali Maksum. Metode Penelitian Dalam Olahraga ( Surabaya: Unesa University Press, 2012
- Ballinger, Debra, *Physical Education for Lifelong Fitness: Phsyical Best Taecher's Guide*, National Assosiation for Sport and Physical education, eds. Quinn et. al., USA : Human Kinetic, 2011.
- Borg, Walter R., & Gall, Meredith D., *Educational Research An Introduction*, New York : Longman, 1983.
- Borgers, J., Pilgaard, M., Vanreusel, B., & Scheerder, J. (2018). Can We Consider
- Caillois, Roger., *Man Play and Games*, terjemahan Meyer Barash France : University of Illinois Press, 2001.
- Corbin, Charles B., Welk, Gregory J., Corbin, William R., Welk, Karen A., *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness*, eds. Emily Barrosse, New York : The McGraw-Hill Companies, 2008.
- Depdiknas Puskesjas, *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*, Jakarta, 1999.
- Dartini, N. P. D. ., Suwiwa, I. G., & Splyanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), 1689–1699.
- Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Barat. Survey Angka Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga.  
<https://www.radarbandung.id/2021/04/06/tingkat-partisipasi-masyarakat-berolahraga-meningkat-di-tengah-pandemi/>.
- Dinkes Provinsi Aceh. (2018). *Lakukan Aktifitas Fisik 30 Menit Setiap Hari*. 1–4.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.  
<file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Hasanah, L., & Santoso, D. (2017). Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, FOK - Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 2(2), 29–43.

<http://belajarpsikologi.com / pengertian - pendidikan - karakter /> (diakses 13 Maret 2022 ).

<http://www.depkes.go.id/article/view> (diakses 13 Maret 2022).

<https://sukabumikab.go.id/> (diakses 13 Maret 2022)

<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/911>

Indrawathi, N. L. P. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. *Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(2). <https://doi.org/10.5897/ERR2015>

Jumslimides, Jonni, & Padli. (2017). Pengaruh Latihan Senam Aerobic Mixed Impact Terhadap Berat Badan Anggota Sanggar Senam Female Aerobic Centre Padang. *Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*

Giriwijoyo, Santoso. & Sidik, Dikdik Z., *Ilmu Faal Olahraga*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2012.

Gould, D., & Carson, S. (2008). International Review of Sport and Exercise Psychology Life Skills Development Through Sport: Current Status and <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>.

Hoeger, Werner W.K., Hoeger, Sharon A., *Principles and Labs for Physical Fitness*, Seventh Edition, USA : Wadsworth, Cengage Learning, 2010.

James Tangkudung & Wahyuningtyas Puspitorini. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II"* (Jakarta: Cerdas Jaya, 2012)

Johansyah Lubis. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan* (Depok: Raja Grafindo Persada, 2013), h.11.

Keane E., *Physical Activity, Sedentary Behavior and the Risk of Overweight and Obesity in School-Aged Children*, Pediatric Exercise Science, Vol. 29 No. 3, 408-418, 2017

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. <https://deputi3.kemenpora.go.id/detail/93/menggagas-peningkatan-partisipasi-masyarakat-berolahraga-melalui-sinergi-kemenpora-bkkbn>. Diakses online 11 april 2022 pkl 23.06 wib.

Kiram, Y., Syahara, S., Mutohir, T. C., Nugraha, T., Afriwardi, & Mansyur. (2017). *Jurnal Sporta Saintika. Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2, 182–260.

Kistanto, N. H. (2017). Tentang Konsep Kebudayaan. *Sabda : Jurnal Kajian Kebudayaan*, 10(2), 1–11. <https://doi.org/10.14710/sabda.v10i2.13248>

Kurniati, R. (2015). Pengaruh Olahraga Aerobik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Putri. *Psikologi*, VI, No.2(September), 198–210.

Kusnanto, Makhfudli, & Dewi, R. S. (2017). Senam Pernafasan Satria Nusantara Meningkatkan Kebugaran Lansia. *Jurnal Ners*, 4 No 2, 190–196. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JNERS/article/view/5033>

Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 90–104.

Lee, S. A., Ju, Y. J., Lee, J. E., Hyun, I. S., Nam, J. Y., Han, K. T., & Park, E. C. Limstrand, T., & Rehrer, N. J. (2008). Young People's Use of Sports Facilities: A Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical Activity and The Prevention of Neighborhood Demographic and Socioeconomic Characteristics: A National Study. *Am. J. Public Health* 96, 1676–1680.

Madej, Krystina., *Physical Play and Children's Digital Games*, Switzerland : Springer International Publishing, 2016.

Maulana, M. (2016). *Pentingnya Memahami State of the art dan GAP Teoritik Dalam Penelitian Ilmiah*. <https://Www.Mudratmaulana.com/>

Nurhasan, dan Cholil, D.H., *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : FPOK UPI Bandung. 2013.

Pate, R. R. (2012). The Evolving Definition of Physical Fitness. April 2015, 174–179. <https://doi.org/10.1080/00336297.1988.10483898>

Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>

Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>

Putra, Nusa., *Researc & Development*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2012.

Ram M. Basnet & Laxman M. Basnet, *Association of Physical Activity and Academic Performance in School Children of Nepal*, *Baltic Journal of Sport & Health Sciences* No. 3 (106), 11–18, 2017

Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1(1), 73–85. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v1i1.7>

Rosidah, N. (2013). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Smk Negeri 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013. *Phederal: Physical Education, Health and Recreation Journal*, 1(1).

Sangadji, Etta, Mamang. *Metode Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian* (Yogyakarta: Andi, 2010) h.1

Schnurr et al, *Self-Reported Versus Accelerometer Assessed Daily Physical Activity in Childhood Obesity Treatment*, Perceptual and Motor Skills, Vol. 124(4) 795–811, 2017.

Setyawan, Risvandi D., “Konsep Zona Perkembangan Proksimal”, <http://bolaangs.blogspot.co.id/2014/07/konsep-zona-perkembangan-proksimal-zpd.html> (diakses 8 Januari 2018).

Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan*, Bandung : Alfabeta, 2010.

Sepriadi. (2019). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Sharkey, Brian J., *Kebugaran Jasmani*, terjemahan Eri Desmarini Nasution, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2003.

Soraya, N. (2017). Perbandingan Senam Aerobik Mix Impact dengan Senam SKJ 2012 dan Motivasi Berprestasi Terhadap Daya Tahan Cardiorespirator. *Sport Area*, 63(3), 63–75.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta

Vizbaraitė D., & Morkūnaitė R., *The Effects of Diet, Physical Activity and Aocial Factors on Stress Perceived by Students*, Baltic Journal of Sport & Health Sciences No. 3(106), 49-53, 2017.

Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., ... & Wu, X. (2011). Minimum Amount of Physical Activity for Reduced Mortality and Extended Life Expectancy: A Prospective Cohort Study. *The lancet*, 378(9798), 1244-1253.

Wiarso, Giri., *Fisiologi dan Olahraga*, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013.

Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)

Yuliasih, Junaidi, & Setiakarnawijaya, Y. (2015). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Mix Impact terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubuh pada Wanita Penghuni Panti Sosial Karya Wanita Mulya Jaya Pasar Rebo Jakarta Timur. *Segar*, 3, 102–110.