

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, dkk. (2010). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik senam lansia di panti sosial tresnawerdha (pstw) vudi mulia 01 Cipayung Jakarta Timur*. (Skripsi). Uinsyarif Hidayatullah, Jakarta.
- Arfianto, I. (2013). *Hubungan motifasi masyarakat dengan macam kegiatan olahraga rekreasi di Car Free Day Bandung*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Barek, L. (2014). *Pengaruh senam perkasa terhadap fungsi kardiorespirasi lansia di yayasan kesehatan(yakes) telkom Bandung*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Dewi, P.D. (2008). *Perbedaan kapasitas vital paru-paru pada lansia yang mengikuti senam jantung sehat dengan senam lansia*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ayu,D dan Warsitoh,E. (2012). *Pemberian intervensi senam lansia dengan nyeri lutut.Jurnal nursing studies, 1 (1), hlm.63*.
- Giriwijoyo, Y.S. (1992). *Ilmu Faal Olahraga. Bandung*
- Giriwijoyo, Y.S dan Zafar, S (2010). *Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*
- Giriwijoyo, Y.S dan Zafar, S (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Hair et all. (2010). *Explanation on Methodology and Data Analysis*
- Hajar, S.D. (2002). *Perbandingan pengaruh senam santri II dengan senam pramuka terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular*.(Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Hartanti, D & Lisnawati, T. (2013). *Efektivitas senam jantung sehat dan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa Tangkil Kulon kecamatan Kedungwuni kabupaten Pekalongan*.(Skripsi). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Muhammadiyah Pekajangan, Pekalongan.

- Husen, C. (2008). *Pengaruh latihan senam tai chi terhadap kapasitas vital paru-paru dan tekanan darah anggota perkumpulan tai chi Padjajaran Bandung*. (Skripsi): Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Imanudin, I. (2008). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Kusmaedi, Dr. N. (2008). *Olahraga lansia*. Bandung : Bintang Warliartika.
- Leventon. (2003). *Spiro-ball. Barcelona-Spain*
- Milas, S dan Pangkahila. (2014). *Pelatihan fisik seimbang meningkatkan aktivitas stem cell endogen untuk anti penuaan*. *Sport and Fitness Journal*, 2 (1), hlm. 5
- Nugroho, H.W. (2006). *Gerontik & Geriatrik*. Bandung: Penerbit buku kedokteran (EGC).
- Puspita, E. (2014). *Dukungan kemampuan agility terhadap keterampilan pomsae basic satu ekstrakurikuler taekwondo SMAN 1 Lembang*. (Skripsi): Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Rosita. (2012). *Stressor sosial biologi lansia panti werdha usia dan lansia tinggal bersama keluarga*. *Jurnal BioKultur*, 1 (1), hlm. 43
- Rusli. (t.t). *Olahraga lanjut usia*. Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Mawadda, S. (2015). *Perbandingan komposisi tubuh lansia yang mengikuti dan yang tidak mengikuti Senam Sehat Indonesia*. (Skripsi): Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Zunaidi, dkk.(2014). *Pengaruh pijat refleksi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di klinik Sehat Hasta Therapetika Tugurejo Semarang*.(Prosiding). Komferensi nasional II PPNI, Jawa Tengah.