

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atmaja, S. U. (2008) *Materi Pokok Mata Kuliah Teori dan Praktek Senam*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Barasi, M.E. (2007). *Nutrition at a glance*. Diterjemahkan oleh : Halim, H. (2007). *ATA GLANCE ILMU GIZI*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Bompa, T, O. (1999). *Periodization Training for Sports*. York University: Human Kinetics.
- Brick, L. (2002). *Fitness Aerobic*. Diterjemahkan oleh : Agustina, A. (2002). *Bugar Dengan Senam Aerobik..*Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Dinata, M. (2007). *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Fitness Limited Liability Company*. (2013). *Panduan Pelatihan Instruktur Langkah-Langkah Dasar Level1*. Zumba.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Maulana, M. (2008). *Diet Sehat, Cara Sehat Membentuk Tubuh Langsing dan Bugar*. Yogyakarta : Katahat
- Nurhasan., Cholil., & Hidayah. (2008). *Modul Mata Kuliah Statistika*. Bandung: FPOK\_UPI.
- Sugiyono. (2014a). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sharkley, B. J.(2011) . diterjemahkan oleh : Nasution, D. (2011). *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Situs :

Chistian, I. (2011). <https://id.m.wikipedia.org/wiki/diet>. Diakses pada tanggal 19 Mei 2015.

Eka Novita. (2011). [Blog.uny.ac.id/ekanovita/2011/04/12/kontribusi-latihan-pada-metabolisme-lemak](http://blog.uny.ac.id/ekanovita/2011/04/12/kontribusi-latihan-pada-metabolisme-lemak).

Mardi. (2008). [http://id.wikipedia.org/wiki/obesitas\\_2](http://id.wikipedia.org/wiki/obesitas_2). Diakses pada tanggal 21 Juni 2007.

Rizky. (2013). [http://id.wikipedia.org/wiki/obesitas\\_2](http://id.wikipedia.org/wiki/obesitas_2). Diakses pada tanggal 22 Maret 2014.

Soendoro. (2012). <https://www.k4health.org/> .

Sugiono. (2009). <http://www.bangsport.com/2009/12/jenis-jenis-aerobik.html>. Diakses Maret 2009.

Sumantri. (2007). [asepsumantri.weblog.esaunggul.ac.id/zumba-fitness-trend-olahraga-baru/](http://asepsumantri.weblog.esaunggul.ac.id/zumba-fitness-trend-olahraga-baru/). Diakses pada tanggal 29 Mei 2006.

Tanpa nama. (2014). [manfaattumbuhanbuah.blogspot.com/2014/09](http://manfaattumbuhanbuah.blogspot.com/2014/09). Diakses pada tanggal 30 September 2014.

Tanpa nama. (2012). <https://senamaerobic.wordpress.com/>. Diakses pada tanggal 25 November 2012