

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Bambang. (2008). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: FPOKUPI
- Adang, Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta:Departemen. *Pendidikan Nasional Direktorat*
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atmaja, Supardi Udung. (2008). *Kecabangan Olahraga Senam*. Bandung: FPOK UPI
- Brick, Lynne. (2001). *Fitess aerobics (Bugar dengan senam aerobik)*. Jakarta: RAJA GRAFINDO PERSADA
- Fathoni, Abdurrahmat. (2006). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D, Z. (2010). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK
- Mahendra, Agus. (2012). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI
- Mahendra, Agus. (2000). *Senam*. Bandung: FPOK UPI
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:Yudhistira
- Nazir, Moh. (2005). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nata wijata, Rochman. (2005). *Aktivitas Belajar*. Jakarta: Depdiknas
- Restianti, Hetti. (2010). *Mengenal Jenis Senam*. Bogor: Quadra.
- Ridwan. (2004). *Metode dan Penyusunan Tesis*. Bandung: Alfabeta

- Rukmana, Anin (2009). *Meningkatkan Keterampilan Aktivitas Senam Aerobik Terstruktur Bebas melalui Pendekatan Formal-Infomal dengan Media Musik*. S2 Thesis. Universitas Pendidikan Indonesia
- Setyosari, Punaji. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan dan pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Simon, Rochdi. (2006). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Vo2max Anantara Anak Tunagrahita Ringan Dengan Anak Normal Tingkat SLTP*. Skripsi. Bandung: UPI
- Surakhmad, Winarno. (2002). *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Syarifudin, Arif. Dan Muhadi. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Tangkudu, James. (2004) *Cerdas dan Bugar dengan Senam*. Jakarta : Gramedia
- Tarigan, Beltasar. (2009). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berdasarkan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- UPI (2013). *Pedoman Penulisan Karaya Ilmiah*. Bandung: UPI Bandung
- Parahita, astra. (2009). *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot*
- Yunkuro, Tika (2006). *Profil Instruktur*. Yogyakarta: FIK UNY

Sumber dari internet:

*Prinsip- Prinsip Pengembangan Program Kebugaran Jasmani*

[Cyberblogz.blogspot.co.id/2013/07/kebugaran-jasmnai.html](http://Cyberblogz.blogspot.co.id/2013/07/kebugaran-jasmnai.html) Diakses 10 Desember 2015

Setyo, Wibowo Ahmad (2012). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).  
(Online). Tersedia di: <http://awibowo7.blogspot.com/2012/11/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji.html> Diakses 12 Desember 2015