

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman, N. I. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Adang Suherman, N. I. (2016). *Modul Statistika Ilmu Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Adriana Ljubojević1, V.J, M.P.(2014). *Effects of zumba fitness program on body composition of women*
- Andre Gunawan, Hedison Polii, Damajanty H. C. Pengemanan. (2015). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014*. Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 3, Nomor 1. Manado: Universitas Sam Ratulangi
- Broterbangun.com. (2010). *Tips Cara Menghilangkan Stress dengan Olahraga*. Diakses dari [Broterbangun.com/tips-cara-menghilangkan-stress-dengan-olahraga.html](http://Broterbangun.com/tips-cara-menghilangkan-stress-dengan-olahraga.html)
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (K. Kartono, Trans.) Jakarta: PT Raja Grafindo Jaya
- Chomariah, N. (2009). *Tips Jitu & Praktis Mengusir Stres*. Yogyakarta: DIVA Press
- Djoko Pekik Irianto. (1997). *Olahraga yang Aman dan Efektif Untuk Kebugaran*. Jurnal Cakrawala Pendidikan (Nomor 1 tahun XVI).
- Fred N. Kerlinger. (2007). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Hawari, Dadang. (2006). *Manajemen Cemas, stress dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hipwee Indonesia. (2015). *7 Gerakan Dasar Zumba yang Bisa Membuat Bentuk Tubuhmu Jadi Lebih Sempurna*. Diakses dari <http://www.hipwee.com/tips/7-gerakan-dasar-zumba-yang-bisa-membuat-bentuk-tubuhmu-jadi-lebih-sempurna/>
- Husdarta, H. J. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ikal. (2016). *Senam Aerobik Zumba Meningkatkan Kebugaran Jasmani*, <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2016/12/senam-aerobik-zumba-meningkatkan-kebugaran-jasmani.html>, diakses pada tanggal 28 Desember 2016) , diakses pada tanggal 28 Desember 2016)
- Info Masyarakat Terkini. (2015). *13 Manfaat Zumba Dance – Bagi Kesehatan*. Diakses dari <http://manfaat.co.id/manfaat-zumba-dance>

- Imanudin, Iman. (2008). *Modul Mata Kuliah Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jayanti Yusnia, dkk. (2010). *Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Nilai FEV1 (Forced Expiratory Volume in one second)*. (Skripsi). Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
- Kadir, Akmarawita. (2010). *Perubahan Hormon terhadap Stress*. (Tesis). Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
- Kuzo, A., Morales, K., dkk. (2015). *Differences between an Aerobic and Yoga Group Exercise on Measures of Mood, Stress, and Group Cohesion*. (Thesis). Shippensburg University, Shippensburg, PA
- Latipun. (2002) *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.f. (1995). *Manual for the Depression anxiety Stress Scales. (2nd Ed)*. Sydney: Psychology Foundation.
- Lupieucimatta. (2009). *Metode Latihan Fisik*. Diakses dari <https://lupieucimatta.wordpress.com/2009/10/25/metode-latihan-fisik/>
- M. Joko Susilo. (2009). *Sukses dengan Gaya Belajar hlm. 94*. Yogyakarta: PINUS) Margono, S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Manktelow, James. (2008). *Mengendalikan Stress*. Jakarta : Esensi Erlangga Group
- Michael. (2006). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*, Jakarta: Erlangga.
- Muhammad Yamin. (2011). *Hubungan tingkat stres terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa*.(Skripsi). Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Lampung.
- Nasution, Indri Kemala. (2007). *Stres pada Remaja*. (Skripsi). Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Olahraga Kepeleatihan.com.(2012). *Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam Latihan*, Diakses dari <https://olahragakepelatihan.wordpress.com/2012/03/11/hal-hal-yang-perlu-diperhatikan-dalam-latihan-training/>
- Prastiyo, Nuris Andi. (2013). *Korelasi Antara Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Stres Yang Dialami Siswa Kelas Xi Jurusan Busana Butik SMKN 8 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 234 - 239
- Rusli Lutan dan Sumardianto. (2000). *Filsafat Olahraga*. Jakarta:Departemen Pendidikan Jasmani

- Schuler, E. (2002). *Definition and Conceptualization of Stress in Organizations*, Thousand Oaks: Sage,.
- Soendari, Tjutju. (2011). *Populasi dan Sampel Penelitian*. Diakses dari [http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PEND.\\_LUAR\\_BIASA/195602141980032TJUTJU\\_SOENDARI/Power\\_Point\\_Perkuliahan/Eksperimen/Populasi\\_%26\\_sampel.ppt\\_%5BCompatibility\\_Mode%5D.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/195602141980032TJUTJU_SOENDARI/Power_Point_Perkuliahan/Eksperimen/Populasi_%26_sampel.ppt_%5BCompatibility_Mode%5D.pdf)
- Sportlogia.com.(2014). *Effects Of Zumba Fitness Program On Body Composition Of Women p.29-33*.Diakses dari <http://www.sportlogia.com/no9engl/eng4>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsaputra, U. (2012). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Suryabrata, Sumadi. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT RajaGravindo Persada
- Sutrisno, Edy, 2010, Robbin, Stephen 2008, *Organizational Behavior*, Jakarta: SALEMBA EMPAT.
- Webkesehatan.com. (2016). *7 Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Stress*. Diakses dari <https://www.webkesehatan.com/cara-mengurangi-stres/>
- Widiyanto. (2005). *Metode Pengaturan Berat Badan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, MEDIKORA, Vol. I, No. 2. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wikipedia Ensiklopedia Bebas. (2017). *Stress*. Diakses dari 2016 <https://id.wikipedia.org/wiki/Stres>
- Zinc Active Sport. (2016). *Gerakan Dasar Zumba dan Manfaatnya*. Diakses dari <http://www.zinc.co.id/active-sport/gerakan-dasar-zumba-dan-manfaatnya>