

## DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Abdul Dkk. (2011). Pengaruh Aktivitas Aerobik Terhadap Perubahan Penurunan Lemak Pada Sanggar Segar. Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amin, Munir Samsul. dkk. (2007). Kenapa Harus Stress. Jakarta : Amzah. Hal 47.
- Alex Sobur. (2003). Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia.
- Alex Sobur. (2011). Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah. Bandung : Pustaka Setia.
- Arini. (2013). Zumba : Ramah Untuk Semua Usia. [Online] Diakses dari [www.femina.co.id/isu.wanita/kesehatan/zumba.ramahuntuk.semua.usia/05/005/216](http://www.femina.co.id/isu.wanita/kesehatan/zumba.ramahuntuk.semua.usia/05/005/216).
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Pranasari, N., Fisiologi, L., Kedokteran, F., Jenderal, U., ... Test, S. (n.d.). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas Aerobic Dance Increase the Cardiorespiratory Endurance and Flexibility, 29(1), 69–73.
- DeLong, L. L. (2006). College Students' Motivation for Physical Activity, (December), 116. Retrieved from [http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-11062006-143723/unrestricted/DeLong\\_dis.pdf](http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-11062006-143723/unrestricted/DeLong_dis.pdf)
- DeLong, L.L. (2006). College Students' Motivation For Physical Activity. (Dissertation). University of Louisiana at Monroe.
- Duniafitnes.com. (2012). Asyiknya Membakar Lemak Dengan Senam Zumba. [Online]. Diakses dari <http://duniafitnes.com/fitness-for-women/asyiknya-membakar-lemakdengan-senam-zumba.html>

- Elizabeth B. Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta : PT. Erlangga
- Hawari, D. 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : Dhana Bhakti Prisma Yasa. Hal 44.
- Ikal, K. (2015, 29 Agustus). “ Motif dan Motivasi “ [Forum Online]. Diakses dari <http://hiithinghintensityintervaltraining.ga/2015/07/motif-dan-motivasi.html>
- Jiwasraya Magazine edisi XI. 2013. sehat dan seksi berkat zumba dance.
- Keperawatan, J., Ilmu, F., Universitas, K., Negeri, I., Makassar, A., & Darah, T. (2015). Efektifitas senam zumba terhadap terkontrolnya tekanan darah di kecamatan somba opu kabupaten gowa, 3(2), 73–82.
- Lazaruz (2016). *Psychology Theory* [Online] diakses dari <https://blackswanstress.weebly.com/lazarus-theory.html>
- Liza Natalia. (2014). *Zumba Fitness*. [Online]. Diakses dari <http://lizanataliaarena.com.snelsite.nl>
- Looker, Terry & Gregson, Olga. (2005). *Managin Stress, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta : Baca. Hal 44
- Lovibond, S. and L. P. (1995). (n.d.). *Depression\_Anxiety\_Stress\_Scales\_Dass.Pdf*. lovibond 1995.
- Luetngen, B. M., Porcari, J. P., Ph, D., Foster, C., Ph, D., Mikat, R., & Ph, D. (2012). SURE IT ' S FUN BUT IS IT EFFECTIVE ?, (September), 1–3.
- M. Nur Ghufron Dan Rini Risnawita S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Maramis. (1994). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga Press. Hal 134
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2005). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya. Hal 61

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

- Ngalim Purwanto. (2000). Psikologi Pendidikan. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. Hal. 60-61.
- Nurhasan .H., Cholil. D. H. (2014). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Pertiwi, R.P.D. (2016). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa*. (Skripsi). Sekolah Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Porcari, John P. dkk. (2012). ZUMBA: Is the “fitness-party” a good workout?.[Online]. Diakses dari <http://www.jssm.org>.
- Robinson, J. C., Wyatt, S. B., Dubbert, P. M., May, W., & Sims, M. (2016). The impact of neighborhood on physical activity in the Jackson Heart Study. *Preventive Medicine*, 90, 216–222. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.07.025>
- Samuel Soeitoe. (1982). Psikologi Pendidikan II. Jakarta : Erlangga
- Santrock, jhon. W. (2003). Life-span Development Edisi 5-Jilid II. Jakarta : Erlangga. Hal 129
- Smet. (1994). Psikologi Kesehatan, Jakarta : Grasindo. Hal 112
- Sumadi Suryabrata. (2004). Psikologi Pendidikan. Jakarta : Raja Gorontalo Persada. Hal. 70.
- Strath, S. J., Swartz, A. M., Bassett, D. R., O’Brien, W. L., King, G. A., & Ainsworth, B. E. (2000). Evaluation of heart rate as a method for assessing moderate intensity physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9 Suppl), S465-70. <https://doi.org/10.1097/00005768-200009001-00005>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suherman, Adang, Nur Indri Rahayu. (2016). Modul Statistika untuk Ilmu Keolahragaan. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

- Turke, E. (2012). The Relationship between Motivations for Physical Activity and Self-Esteem of College Women.
- Walia. (2005). *Hidup Tanpa Stres*. Jakarta : Bina Ilmu Populer. Hal 5.
- Wiramihardja, Sutardjo A. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung : PT. Refka Aditama. Hal 52.
- Wuisantono, D. C. (2015). PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP KADAR ASAM URAT PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2014, 3, 651–655.
- Zoraya Ralie (2017). [Online] diakses dari <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/kenapa-zumba-itu-baik-untuk-kebugaran>