

DAFTAR PUSTAKA

- Eko Sucipto dan Widiyanto. (2016). Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot Terhadap *Hipertrophy* Otot dan Ketebalan Lemak. *Journal Keolahragaan* Vol.4 No.1 (2016)
- Fadilah Kusumadewi, Tanjung Ayu Sumekar, Hardian (2015). Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Persentase Lemak Tubuh Pada Wanita Usia Muda. *Journal: Media Medika Muda*, Vol.4. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Framita Nur Izati, Ambarwati, Endang, Hardian, Herdian. (2015). Perbandingan Nilai V02Max Pada Kelompok Pesenam Aqua Zumba Dengan Kelompok Pesenam Zumba. Skripsi. Universitas Diponegoro
- Galih Tri Utomo, Said Junaidi, Setya Rahayu. 2012. "Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak dan Kolesterol". *Journal of Sport Science and Fitness* (1) (2012)
- Giriwijoyo Santosa dan Sidik Dikdik Zafar. (2012). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT REMAJA POSDA KARYA
- Giriwijoyo Santosa. (2009). Ilmu Faal Olahraga. [online]. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195906281989012-LILIS_KOMARIYAH/Buku_Ifor_2009.pdf
- Joseph (2017). 4 manfaat zumba yang menyehatkan dan menyenangkan. [Online]. Diakses dari <https://hellosehat.com/keuntungan-dan-manfaat-zumba/>
- M. Anwari Irawan. 2007. Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga. *Journal: Sport Science Brief* (1) (2007)
- Nainggolan, Y. S. (2016). Strong by Zumba tak sekedar menari. [Forum Online]. Diakses dari <http://mmetrotvnews.com/ronal/kesehatan/GKdXo5XK-strong-by-zumba-pendukung-fondasi-atlet.html>
- Octaviany, Adisty, Ambarwati, Endang. (2015). Perbandingan Nilai Arus Puncak Ekspirasi Pada Kelompok Pesenam Aqua Zumba Dengan Kelompok Pesenam Zumba. Skripsi. Universitas Diponegoro
- Pamungkas Satriyo (2014). Pengaruh Latihan dengan Metode Cross Training terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Berat

- Badan member Gaharu SPA and Fitness Hotel Tentrem Yogyakarta. (skripsi) FIK UNY
- Rafael. (2016). Strong by Zumba, pendukung pondasi atlet. [Forum Online]. Diakses dari <https://m.bernas.id/23299-strong-by-zumba-pendukung-fondasi-atlet.html>
- Ratu Ayu Dewi Sartika. (2008). Pengaruh Asam Lemak Jenuh, Tidak Jenuh dan Asam Lemak Trans terhadap Kesehatan. Journal: Kesehatan Masyarakat Nasional. Vol. 2 No. 4
- Schiff Nancy Trisari (2014) Dampak Aktifitas Senam Aerobik, Tari Zumba, dan Tari Jaipong Terhadap Penurunan Kadar Lemak Tubuh. Tesis(S2). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiari Rani Hadiyanti (2013). Efektivitas Penggunaan Metode Analisis Teks Teknik Catatan Tulis dan Susun (TS) Pada Pembelajaran Shokyu Choukai II. Universitas Pendidikan Indonesia. Respository.upi.edu.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sukma Tri Arum (2015). Efek Zumba Terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit dan Berat Badan Member DF Fitness dan Aerobic.(Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.

Andriani Fatonah, 2018

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNESS TERHADAP
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK DAN BODY MASS INDEX**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu