

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cooper. 1982. *The Aerobic Program for Total Well-being*. Surabaya :FIKUnesa
- Giriwijoyo, S dan Komariyah, L. 2002. *Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia*. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hardiyanto Wibowo. (2003) *Lanjut Usia dan Olahraga*. Jakarta: PT Grafmdo Persada
- Harsono. (1988). *Coacing dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coacing*. Bandung: Tambak kusuma
- Iskandar, Dody. (2004). *Pengaruh Senam Ayo Bersatu Terhadap Kemampuan Motorik Anak Usia 10-12 Tahun*. 2004. Skripsi
- Kusmaedi,Nurlan (2008) *Olahraga Lansia*. Bandung :CV. Bintang WarliArtika
- Kusmana, D. 1992. *Olahraga pada usia lanjut*. Simposium Menuju Hidup Sehat pada Usia Lanjut. Bogor 7 November.
- Martono, H., Pranaka, K. 2009. *Geriatric ( Ilmu Kesehatan Usia Lanjut )*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Nerry, Sani. (2003). *Buku Pedoman Pembimbing Klub Jantung Sehat*. Jakarta: KJS Buku Saku
- Putra, A.W. (2011). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Usia Di Atas 40Tahun Pada Anggota Arca Hash Club Kabupaten Madiun*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Santoso (1994:426). *FITNESS & AEROBIK*. [Online]. Tersedia: aerobik, gerakan, latihan, olahraga, senam aerobik,penulis : rosy46nelli.
- Santoso, Singgih. (2010). *Mastering SPSS 18*. Jakarta: Elex Media Kompetindo.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*.Bandung: CV Alfabeta

Suherman, A., Damayanti, I dan Rahayu N.I., (2012). *Penulisan Karya Ilmiah untuk Mahasiswa Ilmu Keolahragaan*. Bandung : FPOK-UPI.

Sumanto dan Sukiyo. (1991). *Senam Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*. Jakarta. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Dekdikbud

Universitas Pendidikan Indonesia.(2012). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*.Bandung : UPI.

WHO. 1989. *Health of the Ederly*. Geneva: WHO

Widodo , Dwi Cahyo.2011. *Komponen-Komponen Kebugaran*

