

DAFTAR PUSTAKA

- Alberga, Angela S., Denis Prud, Ronald J. Sigal, and Gary S. Goldfield. 2016. Effects of Aerobic Training , Resistance Training or Both on Cardiorespiratory and Musculoskeletal Fitness in Adolescents with Obesity : The HEARTY Trial. *Contemp Clin Trial*. September 2005: 1–35.
- Aditia, Desy Anggar. 2015. Survei Penerapan Nilai- Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di SMA Negeri Se- Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/ 2015. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*. Desember 2015: 2251.
- Ashadi, K., 2008; Senam Aerobik; fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Candra, Aditya, Gusbakti Rusip, and Yetty Machrina. 2016. Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Kelelahan Otot (Muscle Fatigue) Atlet Sepakbola Aceh. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 3. 1: Januari 2016: 333.
- Gilang, M., 2007; Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan; Ganeca exact, Jakarta, hal. 104-105.
- Gunawan, Andre. 2015. Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. *Jurnal e- Biomedik*. Volume 3. 1: Januari- April 2015.
- Kisner, C. and Colby, L. 2016. *Terapi Latihan Dasar dan Teknik*. Edisi 6. Vol. 1. Philadelphia : F.A. Davis Company.
- Kisner, C., & Lynn Allen Colby. (2017). *Terapi Dasar dan Teknik*. (Nur Aisyah Indrawati Ghani, Ed.) (Edisi 6). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Kukuh, dkk. 2017. Korelasi Perubahan Nilai VO2 Max, Eritrosit, Hemoglobin dan Hematokrit Setelah Latihan High Intensity Interval Training. *Jurnal Keolahragaan*. 5. 2: September 2015: 161- 170.
- Ninawati, Khoriyatun. 2017. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap VO2 Max Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak Pada Ibu Rumah Tangga Dusun Karanggondang Desa Kradenan Kecamatan Srumbung Kab. Magelang. *E-journal*. Juli 2017: 2- 6.
- Nurlina, dkk. 2017. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. Volume 13 (1). Juni 2017: 7-12.
- Niu, Y. and D. Zhou. 2018. Effect of Aerobic Exercises on Students Physical Health Indicators. *Science & Sport*. Januari 2018: 1–5.

- Palar, Chrisly M. 2015. Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e- Biomedik (eBm)*. 3. 1: Januari -April 2015: 317- 320.
- Retnosari, D. 2016. *Hubungan Antara Nilai Volume Oksigen Maksimal (VO2 Max) Dengan Nilai Panjang Napas Pada Anggota Paduan Suara Mahasiswa Universitas Hasanuddin*. (Skripsi). Kota: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Vii, M., dan N. April. 2012. *Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. VIII(2). Jurnal Medikora. Volume VIII (2).
- Watulingas, Intan, Jornan J.V Rampengan, dan Hedison Polii. 2013. Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap VO2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (*Overweight*). *Jurnal e- Biomedik (eBM)*. 1.2: Juli 2013: 1067- 1068.
- Wedana, I.Agus, I.Kt Suidiana, Ni Putu, dan Dewi Sri. 2014. Pengaruh Pelatihan Zig-Zag Run Dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo 2 Maks). *e- journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*. Volume 1.
- Zacky, 2014. *Pengertian dan Tata Cara Melakukan Bleep Test*. Diakses: 10 November 2018. <http://zackytuah.blogspot.com/2014/04/pengertian-dan-tata-cara-melakukan.html>