

DAFTAR PUSTAKA

- Alex, M. S., Subiono, H. S., & Sutardji. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).
- Amir, N., Nompo, R. S., Thome, A. L., Done, Y., Patungo, V., & Said, F. F. I. (2022). Studi Literature: Cara Menurunkan Hipertensi Dengan Latihan Fisik. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.5888>
- Andora, N. F. Y. (2021). SENAM AEROBIK LOW IMPACK LEBIH MENURUNKAN TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN SIASTOLIK PADA PENDERITA HIPERTENSI DIBANDINGKAN DENGAN SENAM PROLANIS. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 11 No 1(Januari).
- Ardiyanto, Y. (2019). Memahami Metode Penelitian Kualitatif. *Djkn*, 2.
- Budiyono, K. (2015). Amplikasi Senam Aerobik High Impact San Low Impact Terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubuh Pada Kepala Sekolah Dasar Se-Kecamatan Banjarsari Surakarta. *Gjurnal Ilmiah SPIRIT*, 15(1).
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*, 21(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Gustiyana, K. (2017). *PENGARUH SENAM AEROBIC HIGH IMPACT TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PERUT PADA PESERTA WANITA DENGAN BERAT BADAN BERLEBIH DI SANGGAR MALANG. 2007*.
- Haryono, C. G. (2020). Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi - Cosmas Gatot Haryono. In *CV Jejak (Jejak Publisher)*.
- Kurniawati, D., Purba, A., & Fatimah, N. S. (2017). PERBEDAAN KADAR TRIGLISERIDA ANTARA ANGGOTA SENAM BODY LANGUAGE DENGAN ANGGOTA SENAM HIGH IMPACT SETELAH PEMBERIAN ASUPAN MAKANAN YANG SEBELUMNYA MELAKUKAN SENAM BODY LANGUAGE DAN SENAM HIGH IMPACT. *JURNAL ILMU FAAL OLAHRAGA INDONESIA*, 1(1). <https://doi.org/10.51671/jifo.v1i1.19>
- Kurniawati, D., Purba, A., & Fatimah, N. S. (2021). PERBEDAAN KADAR TRIGLISERIDA ANTARA ANGGOTA SENAM BODY LANGUAGE DENGAN

ANGGOTA SENAM HIGH IMPACT SETELAH PEMBERIAN ASUPAN MAKANAN YANG SEBELUMNYA MELAKUKAN SENAM BODY LANGUAGE DAN SENAM HIGH IMPACT. *JURNAL ILMU FAAL OLAHRAGA INDONESIA*, 1(1).
<https://doi.org/10.51671/jifo.v1i1.68>

- Mellani, S., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Higt Impact Terhadap Penurunan Berat badan Ibu-Ibu di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang. *Jurnal Stamina* , 2 (1), 32-41.
- Metkono, N. S., Hadi, S., & Sutriningsih, A. (2018). HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI SENAM AEROBIK (LOW IMPACT) DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KELOMPOK SENAM KELURAHAN BANDUNGREJOSARI MALANG. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3).
- Mulyadi, S., Basuki, A. M. H., & Prabowo, H. (2018). Metode Penelitian Kualitatif dan Mixed Method. In *Rajawali Pers, Depok*.
- Nursalam, N., Purwanti, S., Izza, R., & Apriyanto, Y. (2022). Pengaruh latihan aerobik dan latihan ketahanan terhadap kualitas hidup pada orang dengan HIV/AIDS: A systematic review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2).
<https://doi.org/10.30659/nurscope.7.2.163-171>
- Partadinata, W. A., Gandari, G. P., & Mudian, D. (2017). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan High Impact terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh (Skin Fold). *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* , 4 (2), 1-16.
- Prayoga, A. S. (2018). Memajukan olahraga rekreasi dan industri olahraga sebagai bentuk pembangunan bangsa. *Prosiding SNIKU (Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA)*, 1(1).
- Purrohman, P. S. (2018). Menulis Skripsi Dengan Metode Penelitian Kualitatif. *Metode*, 18(July).
- RAMADHANI, R. K. (2019). PENGARUH LATIHAN AEROBIK DAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PENINGKATAN VO2 MAKS PADA SISWI SMA MTA SURAKARTA. In *Publikasi Ilmiah*.
- Rifki, M. S., Nuarye, I. P., Welis, W., & Abbas, S. (2020). Pengaruh Senam Aerobik dan Motivasi Latihan Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.28685>
- Sitepu, M. S., Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubuh. *Jurnal Penjaskesrek* , 7 (1), 45-59.

- Sugiono. (2012). Metode Penelitian Kualitatif Sugiyono. *Mode Penelitian Kualitatif*, 5(January).
- Wahidmurni, W. (2017). PEMAPARAN METODE PENELITIAN KUALITATIF. *Ekp*, 13(3).
- Zaeriyah, S. (2022). Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Project Based Learning (PjBL) melalui Media Vlog Materi Senam Aerobik. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(1). <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i1.291>
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Subagyo, Joko. 2014. *Metode Penelitian Dalam Tteori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Texki Wahyuntoro. (2016). *Pengaruh Latihan Circuit Boy Weight Terhadap VO2 Max Dan Fleksibilitas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri Ngaglik*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sitepu, M. S., Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubuh. *Jurnal Penjaskesrek* , 7 (1), 45-59.
- Mellani, S., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Higt Impact Terhadap Penurunan Berat badan Ibu-Ibu di Sanggar Senam Muslimah Center Kota Padang. *Jurnal Stamina* , 2 (1), 32-41.
- Partadinata, W. A., Gandari, G. P., & Mudian, D. (2017). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan High Impact terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh (Skin Fold). *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* , 4 (2), 1-16.