

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Tiga Serangkai.
- Cahyadi, Erry. 2010. *Olah raga dan kesehatan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Giriwijoyo, Santosa. 2010. *Ilmu faal olah raga*. Jakarta Bumi Aksara.
- Gunarso, Arif.1992.*Bugar dan sehat dengan olah raga*. Jakarta. PT.Rineka putra
- Harsono. 2004. *Perencanaan program latihan*. Bandung.UPI.
- Jensen,dkk. 1983.*Meningkatkan prestasi olah raga/ Regulation of yeast mating-type interconversion:feedback control of HO gene expression*. Proc Natl Acad Sci USA.
- Kusmaedi, Nurlan, 2008.*Olah raga dan lansia*.Bandung.FVOK-UPI.
- Lutan, Rusli, 2008.*Membangun karakter dari olah raga*. Surabaya.jurnal unnes
- Mutohir,Toho cholik. 2005. *Olah raga dan pembangunan*. PT Reneka Cipta. Jakarta
- Nugroho, Agung. 2004.*Pencak silat Dunia abu-abu gerak*. Jakarta. Lumbung Pustaka UNY
- Sapoetra, Andi. 1997. *Perkembangan olah raga terkini kajian para pakar*.Jakarta. PT.Raja Buku
- Saptono. 2011.*Pendidikan karakter membangun jati diri bangsa melalui olah raga*. Yogyakarta Lumbong pustaka UNY.
- Suroto, Suroto, 2004.*Efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia*.
- Utami, Danarstuti. 2015. *Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games*. Jurnal Prestasi Olahraga.
- [www.BBC.com](http://www.BBC.com) /diakses 1 Oktober 2018.