

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03*, 391-395., 05(03), 391–395.
- Alex, M., Subiono, H. S., & S. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobic Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness 1 (1) (2012)*, 42–45.
- Arikunto, P. D. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan VO2MAX. *Jurnal Gelanggang Olahraga, Volume 1*, 42–51.
- Fenanlampir M.pd.AIFO, Dr. Albertus; Faruq, D. M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. CV. Andi Offset.
- Haryani, U. S. (2017). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung*. <http://digilib.unila.ac.id/26877/1/ABSTRAK.pdf>
- Mackenzie, B. (2001). VO2Max. <https://www.brianmac.co.uk/VO2max.htm>
- Maksum, A. (2009). *Metedologi Penelitian Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Mulyaningsih, F. (1994). OPTIMALISASI GERAKAN-GERAKAN SENAM UNTUK Oleh Farida Mulyaningsih Abstrak Pendahuluan. *CakrawaJa Pendidikan Nomor 2, 2*, 73–85.
- Panjaitan, T. T., Ners, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Elisabeth, S. (2019). *pengaruh senam cerdas terhadap kekuatan otot pada lansia di klinik romana tanjung anom*.
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula, 2(2)*, 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Sajoto, M. (2002). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono, P. D. (2010b). *Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.