

DAFTAR PUSTAKA

- Ajar, P. B., Tegeh, M., & Kirna, M. (1829). *Pengembangan Bahan Ajar* (12 - 26).
- Angel, B., Purba, B., Putu, N., Ratna, S., & Heny, A. P. (2025). *Pengembangan LKPD Berdiferensiasi Konten dengan Setting Discovery Learning pada Materi Sistem Ekskresi*. 5(3), 842–852.
- Assyauqi, M. I. (2020). *Model pengembangan borg and gall*. December.
- Atmoko, E. Y. T. (2022). *Senam: Sejarah, Pengertian, Jenis, dan Teknik Dasar*.
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/20/09400098/Senam-Sejarah-Pengertian-Jenis-Dan-Teknik-Dasar?Page=all>.
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/20/09400098/senam-sejarah-pengertian-jenis-dan-teknik-dasar?page=all>
- Budiarsya, A. I. (2022). *Beberapa alat bantu senam aerobik dirumah*. <https://www.Ob-Fit.Com/Alat-Senam-Aerobik/>. <https://www.ob-fit.com/alat-senam-aerobik/>
- Bukhari, I. (n.d.). *Olahraga dalam pandangan islam*. 1–14.
- Chrismonica. (2024). *12 Gerakan Senam Aerobik dan Manfaatnya untuk Kesehatan*.<https://www.Orami.Co.Id/Magazine/Senam-Aerobik>.
<https://www.orami.co.id/magazine/senam-aerobik>
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 10 Nomor 01 Tahun 2022*. 10.
- Fakultas, D., Program, E., Manajemen, S., Kualitas, P., Merek, A., & Pembelian, K. (2016). *Jurnal Nusamba Vol.1 No.1 2016*. 1(1), 13–21.
- Faur, M., & Pantea, C. (2014). *Contribution of aerobic step and Pilates exercises to life quality increase*. 7(13), 99–104.
- Febriyanti, F., Jayadi, I., & Wiriawan, O. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Member Senam Aerobik Di Sanggar “ Gleonov Gym .”* 1(1), 8–12.
- Gunungpati, S., & Setiawan, I. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Komposisi Tubuh Member Senam Aerobik di Sanggar*. 4(1), 310–317.
- Gymnastics, A., & Umur, K. (n.d.). *y Profil Komponen Fisik Cabang Senam*. 101, 101–108.

- li, B. A. B., & Aerobik, A. S. (2013). *No Title*. 2010, 8–28.
- lii, B. A. B., & Penelitian, A. M. (2015). *menggunakan obyektivitas dan dilakukan secara cermat, 2) Tidak adanya perlakuan yang diberikan atau*. 33–51.
- Khasinah, S. (2022). *Need Analysis dalam Pengembangan Kurikulum*. 12(4), 837–850.
- Lumbangaol, D. A. (2022). *(Senam Aerobic) Dengan Penerapan Model Demonstrasi Untuk Kelas Ix-4 Sm . Ganjil Smp Negeri 4 Doloksanggul*.
- No Title*. (n.d.).
- Oktara, B. (2017). *Cabang Olahraga Senam*. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Ongko, J. (2017). *Sehat Dengan Senam Aerobik*. <https://Apki.or.Id/Sehat-Dengan-Senam-Aerobik/>. <https://apki.or.id/sehat-dengan-senam-aerobik/>
- Ongkolo solo, R. S. (2025). *Manfaat Senam bagi Kesehatan: Investasi Sehat untuk Masa Depan*. <https://Rsonkologisolo.Co.Id/Artikel/Detail/190>. <https://rsonkologisolo.co.id/artikel/detail/190>
- Pemuda, M., Olahraga, D. A. N., & Indonesia, R. (2023). *No Title*. 1–16.
- Penelitian, M., & Konsep, D. (2024). *dan Kelebihan*. 9, 1220–1230.
- Penjakora, J., Norita, T. E., & Dirgantoro, E. W. (2024). *Motivasi Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik*. 11(April), 58–66.
- Pinky. (2025). *Aerobic Step: Latihan Seru dan Efektif untuk Tubuh Sehat*. <https://Fithub.Id/Blog/Aerobic-Step-Latihan-Seru-Dan-Efektif-Untuk-Tubuh-Sehat>. <https://fithub.id/blog/aerobic-step-latihan-seru-dan-efektif-untuk-tubuh-sehat>
- Pinky. (2025). *Aerobic Step: Latihan Seru dan Efektif untuk Tubuh Sehat*. <https://Fithub.Id/Blog/Aerobic-Step-Latihan-Seru-Dan-Efektif-Untuk-Tubuh-Sehat>.
- Purnama, A., & Purnama, A. (2016). *No Title*. 06(2).
- Purwoko, S. aji. (2023). *6 Jenis Senam dan Manfaatnya bagi Kesehatan yang Penting Anda Ketahui*. <https://Hellosehat.Com/Kebugaran/Kelenturan/Macam-Macam-Senam/>. <https://hellosehat.com/kebugaran/kelenturan/macam-macam-senam/>

- Rozaliza, M. (2015). *wawancara, sebuah interaksi komunikasi dalam penelitian kualitatif*. 11.
- Rustamana, A., Sahl, K. H., Ardianti, D., & Syauqi, A. H. (2024). *Penelitian dan Pengembangan (Research & Development) dalam Pendidikan*. 2(3).
scp,+Woerjati+Soekarno.pdf. (n.d.).
- Sejarah, A., & Indonesia, S. (1918). *Bab I: Sejarah dan Pengertian Senam Sejarah dan Pengertian Senam*. 1–20.
- Senam, S., Senam, D. A. N. J., & Sd, D. I. (2021). *No Title*. 4(2), 208–222.
- Senam, U. K. M., Unesa, A., Olahraga, F. I., Unesa, S., Wetan, L., & Kunci, K. (2004). *Perbandingan Kebutuhan Kalori Senam Aerobik Mix Impact Selama 30 Menit Dengan Beat Musik 96 Bpm Dan 88 Bpm Pada Anggota Ukm Senam Aerobik Unesa Perbandingan Kebutuhan Kalori Senam Aerobik Mix Impact Selama 30 Menit Dengan Beat Musik 96 Bpm Dan 88 Bpm Pada*.
- Sma, X. I., & Palembang, N. (2023). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Canva Untuk Portal Rumah Belajar Pada Mata Pelajaran Sejarah*. 3(01), 59–65.
- Sriwahyuniati, C. F. (2019). *Senam Ritmik Dalam Paradigma Era Globalisasi Rhythmic Gymnastics in the Globalization Era Paradigm*. 15(2), 67–71.
- Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). *Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan*. 3, 33–41.
- Watson, S. (2025). *Step Aerobics*. <https://www.webmd.com/Fitness-Exercise/Step-Aerobics#1-3>. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/step-aerobics#1-3>
- Yasien, E. E. (2025). *7 Manfaat Olahraga Step Aerobic bagi Kesehatan*.<https://www.idntimes.com/Health/Fitness/Manfaat-Olahraga-Step-Aerobic-Bagi-Kesehatan-00-7szf2-Yktp1v>. <https://www.idntimes.com/health/fitness/manfaat-olahraga-step-aerobic-bagi-kesehatan-00-7szf2-yktp1v>