

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. 1–12.
- Andini, E. A., & Indra, E. N. (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. *Medikora*, 15(1), 39–51. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10071>
- Anggara, N. (2017). Pengenalan Senam Segar Sehat Ceria Pada Kelompok Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (Pkk) Komplek Puskopad Banjar Baru. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 201910367, 1–35.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen penelitian*. Rineka Cipta.
- Arinda Dessy Pratiwi. (2019). *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Unp Press, 1, 54–60.
- Bompa, T. ., & Buzzichelli, C. . (2015). *Periodization training for sport. Human Kinetics*.
- Candrawati, S., Signa, N., Nanang, M., Eva, P., Cahya, M., & AR, S. S. (2017). Hubungan *Polimorfisme Gen ACTN3 Dengan Kelincahan, Daya Ledak, dan Kecepatan The Relationship Of ACTN3 Gene Polymorphisms With Agility, Explosive Power, And Speed*. *Jurnal Kedokteran Brawiaya*, 29(4), 330.
- Chandra, & Yansen H Jutalo. (2022). Pengembangan Prototipe Alat Tumble Track Trampoline Pada Cabang Olahraga Senam *Trampoline* Dki Jakarta. 1–5.
- Damayanti, A. F., & Hasibuan, A. T. (2021). *The History Of Gymnastics And Types Of Gymnastics In Sd/Mi (Sejarah Senam Dan Jenis-Jenis Senam Di Sd/Mi)*. 1–18.
- Damayanti, R., & Kumaat, N. A. (2013). Pengaruh Senam *Aerobik Low Impact* Terhadap Tekanan Darah Ibu Ibu Rumah Tangga Brongkos Usia 45-59 Tahun Kesamben Blitar. 2013.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Peningkatan *V02max*. 1–13.
- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Divapress.
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. 3, 1–24.
- Erick Burhaein. (2021). *Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan*

- Siswa SD. *Indonesian Journal Of Primary Education*, 5(1), 1–12.
[Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Ijpe/Index](http://ejournal.upi.edu/index.php/ijpe/index)
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. 13. <https://doi.org/10.22212/Aspirasi.V11i1.1589>
- Handayani, W. (2013). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Kayuagung. 2013.
- Hartini. (2019). Peran Wanita Dalam Olahraga Senam Aerobik *Role Of Women In Aerobic Gym Sports*. 6–11.
- Listyarini, A. E. (2016). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Viii(2)*, 5–7.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasa. *Jurnal Teknokrat*, 1(1), 31–37.
- Maksum, H. (2014). Perbandingan Pendidikan Jasmani Di Indonesia Dan Belanda. 88, 131–145.
- Nasution Sangkot. (2017). Variabel Penelitian. 05(02), 1–9.
[Http://Jurnaltarbiyah.Uinsu.Ac.Id/Index.Php/Raudhah/Article/View/182](http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182)
- Nuri, A. (2019). Pengaruh Senam Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Ibu Pkk Di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan. 1–7.
- Ovalia, S., Priyono, B., Sulaiman, & Saputra, S. A. (2020). *Selo Aerobic Gymnastics Model. Journal of Physical Education and Sports*.
- Pasaribu, A. M. N. (2022). Buku Ajar Senam Dasar (T. A. Marlin (Ed.)). Insan Cendekia Mandiri.
- Pertiwi, M. R., Wahid, A., & Marlinda, E. (2015). Senam Aerobik Low Impact Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Martapura. *Dunia Keperawatan*, 3(2), 46–52. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/jdk/article/view/719/624>
- Pristiwanto, T. R., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Implementasi *Wall Toss Test* Secara Daring Untuk Mengukur Aspek Kebugaran Jasmani Koordinasi Mata Dan Tangan Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i2.3245>
- Rindawan, & Mulyajaya, M. S. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin Pada Senam Lantai Siswa Kelas Viii Smpn 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Analisis Sosiasal*, 3(1), 1–28.

- Romadhani, R., Nurhidayati, T., & Syamsiyah, A. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kemandirian Lansia Dengan Konsep Diri Lansia Di Kelurahan Bambankerep Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. 1–8.
- Rumiyani, Satinem, Y., & Remora, H. (2021). Penurunan Berat Badan Peserta Senam Sagga Gym Kota Lubuklinggau Tahun 2021. 1–16.
- Sari, E. N. (2021). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Cinta Indonesia Di Paud Kb Harapan Bangsa Aremantai Kabupaten Muara Enim.
- Sari, R. M., Valentina, R. G., & Samosir, A. S. (2016). Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. 1–15.
- Soeharto. (2010). *Pencegahan, Penyembuhan dan Rehabilitasi, Penyakit Jantung Koroner dan Serangan Jantung*. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryaningtyas, A. (2017). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Ibu-Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi Usia 30-40 Tahun. Skripsi. Unesa University Press.
- Wahyu, E., Jauhari, M., & Setiakarnawijaya, Y. (2012). Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Selama 45 Menit Terhadap Kehilangan Cairan Dalam Tubuh Pada Anggota Fitness Centre Gelanggang Mahasiswa Soemantri Brodjonegoro Kuningan Jakarta Selatan. 1–14.
- Wardan, R., Apriyanto, T., & Marani, I. N. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dig Pada Atlet Bola Voli Putri Fortius. 4(2), 1–12.
- Widowati, A., & Rasyono. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. 1, 1–13.
- Yuliansih, A. (2015). Pengaruh Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Anak Usia 5 Tahun. 1–13.