

## DAFTAR PUSTAKA

- Badriah Laelatul D, (2013) *Fisiologi Olahraga*, Almutazam, Bandung
- Brick Lynne /Agustina Anna, (2001), *Bugar Dengan Senam Aerobik*, Gajah Grafindo Persada, Jakarta
- Fadel, & Harun, R (2016), *Ensiklopedia Mini Olahraga*. Rexa Pustaka, Jakarta
- Harsono, (2019), *Latihan Kondisi Fisik*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung
- Kusumawati Mia, (2015), *Penelitian Pendidikan PENJASORKES*, Alfabeta, Bandung
- Narlan Abdul, (2018), *Tes dan Pengukuran*, Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya
- Riduwan, (2010), *Metode Dan Teknik Menyusun Tesis*, ALFABETA, Bandung
- Sujarweni Wirata, (2019), *Metodologi Penelitian*, PT Pustaka Baru, Yogyakarta
- Sugiyono, (2016), *Metodelogi Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfa Beta, Bandung
- Sanjaya, yoda, sudarmada, (2016), *Pengaruh Pelatihan Running Interval 30 Meter Dengan Rasio Kerja Istirahat 1:3 Dan 1:5 Peningkatan Kardiovaskular*, 1, hal 1-11
- Trisnawan Adi, (2010), *Senam Aerobik*, Aneka Ilmu, Semarang
- Palar Chrisly M. (2015), *MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA*, Manado
- I Ketut Suidiana, (2014), *PERAN KEBUGARAN JASMANI BAGI TUBUH*, Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

- Yulinar, Erizal Kurniawan, (2018), *PENGARUH LATIHAN RENANG TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ATLET KLUB SEPAK BOLA*, Jurnal Serambi Ilmu, Universitas Abulyatama Aceh.
- Helvi Darsi, (2018), *PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP sPENINGKATAN V02MAX*, Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, STKIP-PGRI Lubuklinggau