

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita, 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, hal.60-66.
- Ashadi, Kunjung, 2009, *Mata Kuliah Senam*. Surabaya : UTS Press.
- Bastinus, Matjan , 2007. *Modul Kesehatan & Olahraga*. Bandung ; Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FPOK UPI.
- Charle B.Corbin ; Gregory J Welk ; Ruth lindsey and Wiliam A Corbin, 2004. *Consepts Of Fitnes and Welnest a Comprehensip Lifestyle Approach, Five Edition, Chapter Nutrition and Body Composition, USA : Mcgraw Hill Company. Page 274.*
- Daniel.L.Riddle, 2001. *The Lower Extremitiy functional scale and Clinical Application*, Canada: Business Media.
- Dinata, Marta, 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*, Edisi Kedua, Penerbit Cerdas Jaya, Bandar Lampung. hal .9
- Fauzan, Muhammad ; Suptriyanto, Tono, 2000. *Peran Fisioterapi dalam penanggulangan Obesitas (sebuah tinjauan)*, Semarang.
- Giriwijoyo, Prof.Santosa ; Zafar , Sidik ; Dikdik, 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)* Bandung ; PT Remaja Rosdakarya. hal.105
- Giriwijoyo, Prof.Santosa ; Zafar , Sidik ; Dikdik, 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung ; PT Remaja Rosdakarya.

- Hudson,Down, 2004. *Anatomy and Fisiologi*, England: Weston Walch.
- Lilisari, 2001. *Kimia 3*, Jakarta: Bali Pustaka.
- Lubis, dr Johansyah, 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta ; PT.Raja Grafindo
- Lynne Brick, *Bugar dengan senam aerobic*, terjemahan anna agustina, Jakrta : PT.Raja Grafindo Persada , 2001) hal 31-3
- Maurus,Benno ; Brian R, 2003. *biomecanic and biology of movement*, Canada: human library.
- Misnadiarly,2009 . *Obesitas*, Jakarta : Gramedia Jakarta
- Miyake, Yuki, 2012. *Core exercises elevate trunk stability to facilitate skilled motor behavior of the upper extremities*
- Muehlbauer, 2012. *Effects of climbing on core strength and mobility in adults*
- Suroto, M. Pd. 2004. *Buku Pegangan Kuliah Peningkatan Kebugaran Melalui Kegiatan Senam Aerobik dan SKJ*. Semarang ; Universitas Diponegoro.
- Ursula,2010. *Obesitas*. Fakultas kedokteran Universitas Muhamadiyah Jakarta.
Diperoleh dari <http://www.obesitas.web.id/starblog/Definisi-Fisiolog/>
- Yudha, Maza, 2003. *Fitness Fit Sepanjang Hari* , Jakarta ; hal 6-7
- W.Ben Kibler,Joel Press, 2006 . *Therapeutic Exercise 5 th Edition*,page 189-198
- Wiliam, Ganong, 2003. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Jakarta , .hal.1
- Woeryati , Soekarno,1998 . *Dasar – Dasar Latihan Senam Aerobik*, Yogyakarta ; FPOK IKIP Yogyakarta