

DAFTAR PUSTAKA

- Arthur C Guyton, MD. *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit*. EGC Penerbit Buku Kedokteran: Jakarta.
- Carolyn Kisner, Lynn Allen Coiby. 1996. *Therapeutic Exercise Foundation and Techniques Third Edition*. F.A. Davis Company: Philadelphia.
- David C. Nieman, D.H.Sc, M.P.H. 1900. *Fitness and Sports Medicine an Introduction*. Bull Publishing Company Palo Alto: California.
- Dr.Lexy J.Moleong,M.A. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung.
- Depkes RI.Dijen Bina KesMas Direktorat Kes Komunitas,Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani tahun 2005
- Edward L.Fox. *Sport Physiology*. Second Edition,Holt-Saunders International Editions HS
- Lauralee Sherwood. *Fisiologi Manusia dari sel ke Sistem*. Departemen of Physiologi School of Medicine West Virginia University: Penerbit Buku Kedokteran,EGC.
- Priyo Hastono Sutanto,Drs,M.Kes,Basic data Analysis for Researsch Training Fakultas KesMas UI tahun 2006
- Richard S.Snell,M.D.,Ph.D. *Anatomi Klinik*. Penertbit Buku Kedokteran,EGC..
- William D. McArdle-Frank I. Katch- Victor L. Katch. 1994. *Essential of Exercise Physiology*. Lea &Febiger, A Waverly Company
- William E. Prentice. 2003. *Therapeutic Modalities for Sports Medicine and Athletic Training,5th edition*. McGraw-Hill Companies: New York.

W.Kahle, H.leonhardt, W.Platzer. 1988. *Atlas dan Buku Teks Anatomi Manusia*. EGC

buku kedokteran: Jakarta.

-----<http://hendratno-fikuni.blogspot.com/2008/11/pengertian-aerob-beserta.html>

.....[http://sehat-bugar-selalu.blogspot.com/2010/12/aerobik-olahraga-aerobik-dan-](http://sehat-bugar-selalu.blogspot.com/2010/12/aerobik-olahraga-aerobik-dan-anaerobik.html)

anaerobik.html John Murdock

.....[http://senamAerobik.wordpress.com/2012/04/14/bagaimana—manfaat-](http://senamAerobik.wordpress.com/2012/04/14/bagaimana—manfaat-olahraga-Anaerobik/)

olahraga-Anaerobik/

.....[http://senamAerobik.wordpress.com/2012/04/14/bagaimana-cara-mengukur-](http://senamAerobik.wordpress.com/2012/04/14/bagaimana-cara-mengukur-denyut-nadi/)

denyut-nadi/

.....[http://www.smallcrab.com//kesehatan//847-dua-jenis-olahraga-dan-](http://www.smallcrab.com//kesehatan//847-dua-jenis-olahraga-dan-manfaatnya)

manfaatnya