

DAFTAR PUSTAKA

- Allender, J. R. (2014). *Community And Public Health Nursing Promoting The Public's Health*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Anam, k. (2013). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepak Bola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Jakarta: journal.unnes.ac.id.
- Arisman. (2019). *Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2 (2), 45–53.
- Azmy Andini, E. N. (2016). *Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan berat Badan Pada Members Wanita*. Yogyakarta: Jurnal Medikora UNY. VOL VX No. 1.
- Fadhli, N.R. (2014). *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta. Vol 16, no 1 (2-19) ISSN: 1411-0016.
- Hadjarati, H. (2014). *Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10 (1).
- Indrayana, B. (2013). *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007*. *Jurnal Cerdas Syifa*, (1), 1–10.
- Iskandar. (2016). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes Ikip-Pgri Pontianak*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 5. No. 1.
- Jane, E. R. (2014). *Sport Participation And Subjective Well Being Instrumental Variable Results From German Survey Data*. *Journal of Physical Activity and Healt.*, 396-403.
- Kriswanto, E. S. (2018). *Social Attitude And Healthy Lifestyle*. *Advances In Social Science, Education And Humanities Research*. 278.
- Lakicevic, N., Moro, T., Paoli, A., Roklicer, R., Trivic, T., Cassar, S., & Drid, P. (2020). *Stay fit, don't quit: Geriatric Exercise Prescription in COVID-19 Pandemic*. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(7), 1209–1210. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01588-y>

- Larsson, S. C. (2017). *Combined Impact Of Healthy Lifestyle Factors On Lifespan: Two Prospective Cohorts*. *Journal of Internal Medicine*, 282 (3). <https://doi.org/10.1111/joim.12637>.
- Mawaddah, N. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul*. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- MiHyun No, Hyo-Bum Kwak. (2016). *Effects Of Enviromental Temperature On Physiological Response During Submaximal And Maximal Exercise In Soccer Players*. *Integrative Medicine Research*, 5:216-222).
- Moleong, Lexy J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mustika, I. W. (2019). *Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)*.
- Nala, N. (2015). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nopiyanto, Y. E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga Karya*. Jakarta.
- Nugroho, Taufik. (2014). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia (Lansia) Yang Mengalami Arthritis Rheumatoid Di Wilayah Kerja Puskesmas Cendrawasih Makassar*. Makassar: Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Yayasan Gema Insan Akademik Makassar.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit*. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*,1(2),121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Roma, M. F. B. (2013). *Effects Of Resistance Training And Aerobic Exercis In Elderly People Concerningphysical Fitness And Ability: A Prospective Clinical Trial*. *Einstein (São Paulo, Brazil)*, 11(2), 153– 157. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082013000200003>

- Rustiawan, H., & Rohendi, A. (2021). *Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Pushup Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan*. JOSSAE: Journal of Sport Science and Education, 6(1), 74–86. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Sardelotto, M. L., Costa, R. R., Malysz, K. A., Pedroso, G. S., Pereira, B. C., Sorato, H. R., Pinho, R. A. (2019). *Improvement in muscular strength and aerobic capacities in elderly people occurs independently of physical training type or exercise model*. Clinics, 74 (7). <https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e833>
- Sondakh, R. Pangemanan. Marunduh. (2013). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kadar Trigliserida*. Jurnal e-Biomedik (eBM). 1(1):755-759.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2016). *Public Health Nursing Population Centered Health Care In The Community*. Missouri: Elsevier.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sukamti, E. R. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta*. Jurnal Olahraga Prestasi, 12(2).
- Sutrisno, B., & Kadafi, B. N. (2014). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- WHO. (2013). *World Health Statistics 2013*. Geneva: WHO press.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wilujeng, A. W. (2013). *Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 1(3), 584- 587.