

DAFTAR PUSTAKA

- Bardiansyah S.A. 2013. *Kapasitas Vital Paru dan Vo2 Max siswa SMP IT Roudlotus saidiyyah Semarang*. Skripsi. Universitas Negri Semarang.
- Barwani, S. 2011. *Assesment o aerobic fitnes and its correlaes in Omani adolescent usin the 20 metre shutle run tes a pilot study*. Medical sciences.
- Brugman. 2002. Physical Exercise And Improvement In Mental Health. *Journal of Pyshcological Nursing and Mental Health Service* ; Vol40.8 Proquest pg.27.
- Broterbangun. 2010. *Tips Cara Menghilangkan Stress dengan Olahraga*. Diakses: 20 mei 2015: Broterbangun.com/tips-cara-menghilangkan-stress-dengan-olahraga.html.
- Crawford, J.R .2013. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS) :Normative data and latent struktur in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Friedman Howard S., Miriam W. Schustac.. 2008. *Kepribadian teori Klasik dan Modern*. Jakarta: Erlangga
- Giorgos P. 2014. Multi-Stage 20-m Shuttle Run Fitness Test, Maximal Oxygen Uptake and Velocity at Maximal Oxygen Uptake. *Journal of Human Kinetics* volume 41/2014, 81-87 DOI:10.2478/hukin-2014-0035 81 Section II- Exercise Physiology & Sports Medicine.
- Herminal, S. 2014. *PengaruhLatihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi*. Media Medika Indonesia; 39 (@): h. 74-79
- Herry K. 2005. *Panduan Praktikum*. Unnes Press
- Holmes. 2014 ; *Tentang Stress*, diakses : 11 mei 2015 dari <http://warriorofthenight.blog.frienster.com>.
- Johnson, B. 2012. *Practical measurement for evaluation in phycical education*. 4th ed. Newyork : Macmillan Publishin Company.
- Kelly. 2009. *Macam-macam Solusi Stress* .diakses : tanggal 7 mei 2015. <http://pelangiku.com/2009/07/macammacam-solusi-stres>.

- Kusumawardhani A. 2007. *Olahraga untuk meredam stres*. Diakses :18 mei 2015
[http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480olahraga untuk meredam stres](http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480olahraga%20untuk%20meredam%20stres).
- Kusyani, A. 2012. *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Ketidak Aturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Tingkat 3 di STIKES Bahrul Ulum Tambakberas Jombang tahun 2012*. Skripsi . Jombang. Stikes Bahrul Ulum Tambakberas.
- Maksum, A. 2008. *Psikologi Olahraga, Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University press.
- Maqsalmina. 2007. *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Perubahan VO2 MAX Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang*. Artikel ilmiah FK-UNDIP. Semarang.
- Maryanigsih. 2009. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa D3 isioterapi Poltekes Surakarta*. Skripsi. Surakarta. Poltekes Surakarta.
- Nurhasan. 2005. *Petunjuk Praktis Penjas*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nurhasan, 2010, *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*, FPOK-UPI.
- Riswangga, Y. 2013. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Rintisan Sekolah Berstandar Internasional SMP 1 Kawedanan dan Siswa Kelas IX Sekolah Standar Nasional SMP 2 Kawedan Kabupaten Magetan*. Skripsi. Surabaya. Universitas Negri Surabaya.
- Rodrigues AN,. 2006. *Maximum oxygen uptake inadolescents as measured by cardiopulmonary exercise testing: a classification proposal* Jornal de Pediatria.
- Rosenberg. 2015. *How does BMI efeck Vo2max*. Diakses : 16 juni 2015 :
<http://www.livestrong.com/article/356265-how-does-bmi-affect-vo2-max/>
- Ruhyati. *Buku Panduan Kesehatan Bagi Petugas Kesehatan* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santosa. 2007. *Manfaat dan Mudarat Olahraga*. Diakses : 10 mei 2015
<http://geraksehat.worddpres.com/2007/08/25/manfaat-dan-mudarat-olahraga/>.
- Selye's. 2011. *General Adaptation Syndrome (GAS) Theory of Stress*. Diakses : 23 oktober 2015. [shttp://www.currentnursing.com/nursing_theory/Selye's_stress_theory.html](http://www.currentnursing.com/nursing_theory/Selye's_stress_theory.html)

Shakespear, W. 2007; *Learn to Recognize Stress Symptoms and Identify*, diakses : 11 mei 2015 dari <http://warriorofthenight.blog.friendster.com>.

Sjarif, D. 2012. *Obesitas pada anak dan permasalahannya. Hot topics in pediatric II*. Jakarta. Fakultas kedokteran Universitas Indonesia RS. DR Ciptomangunkusumo.

Sumantri A. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Suryanto. 2011. *Peranan Olahraga Dalam Menangani Stres*. WUNY Majalah Ilmiah Populer. Yogyakarta: UNY.

Topendsport. 2006. *Yo-Yo Endurance Test*. Diakses tanggal 12 mei 2015. <http://www.topendsports.com/testing/tests/yo-yo-endurance.htm>.

Yudhawati, R. 2011. *Teori-teori Dasar Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.