

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, T., Kawakami, Y., Sugita, M. & Fukunaga, T. 1997. *Relationship between training frequency and subcutaneous and visceral fat in women*. Med. Sci. Sports Exerc. 29 : 1549 – 53.
- Abe, T., Sakurai, J., Kawakami, Y. & Fukunaga, T. 1996. *Subcutaneous and visceral fat distribution and daily physical activity : comparison between young and middle age women*. Br. J. Sports Med. 30 : 297 – 300.
- Albert, M.H. (1994). *Menuju Gaya Hidup Sehat: Kiat Praktis Untuk Setiap Orang Sibuk yang Ingin Sehat dan Fit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Amalia, A. *Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penurunan berat badan pada peserta klub kebugaran (studi kasus di klub kebugaran indah dan jennifer)* [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2005.
- Ashadi, K. *Kepelatihan Cabang Senam Aerobik*, Universitas Negeri Surabaya, 2008.
- Brook, C.G.D. 1978 Cellular Growth : Adipose Tissue, dalam Fulkner, F. and Tanner, J.M. (eds.) : *Human Growth 2 :Principles and Prenatal Growth*, pp. 21 – 31. Plenum Press, New York.
- Cooper, K.H. 1983. *Aerobik*.Cetakan kelima.PT.Gramedia.Jakarta.
- David, *Cara Menghitung Berat Badan Ideal*, 2012, Diakses 14 April 2013; Available At <http://terbaru-terbaik.blogspot.com/2012/12/caramenghitung>
- Departemen kesehatan republik indonesia. *Obesitas dan kurang aktivitas fisik*. [internet]. C2011 [diambil 07 Jun 2012]. Diunduh dari: <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/137-obesitas-dan-kurang-aktivitas-fisik-menyumbang-30-kanker.pdf>
- Dinata, M. *Senam Aerobik Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*, Edisi Kedua,(Bandar Lampung : Penerbit Cerdas Jaya, 2003) Hal. 9.
- Giam, C.K. & Teh, K.C. 1993. *Sport Medicine, Exercise and Fitness*. P.G. Publishing Pte Ltd. , Singapore.
- Hodder & Stoughton 1997 *Sport Therapy : An Introduction to Theory and Practice*. Scotprint Ltd, Musselburg.

- Jack, *Model-model komposisi tubuh: chemical model, anatomical model, bahnke dan 2-component model*, 1938
- Lyne, B. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT Raja Gasindo Persada
- Machfoedz, I. 2008. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*. Yogyakarta : Fitramaya.
- McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L. 1986. *Exercise Physiology : Energy, Nutrition, and Human Performance*. 2nd. Ed. Lea & Febiger, Philadelphia.
- Mu'tadin, Z. *Obesitas dan Faktor Penyebab*, 2002, Diakses 3 Februari 2013; Available At <http://www.scribd.com/doc/4444732/Obesitasdan-Faktor-Penyebab>
- Newsholme, E.A. & Leech, A.R. 1984 *Biochemistry for The Medical Science*. John Wiley & Sons, New York.
- Partrilasni, A., Noerhadi, M., Priyonoadi, B. & Sukamti, E.R. 1997 *Pengaruh Latihan Beban dan Latihan Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh, dan Peningkatan Kesegaran Kardiorespirasi*. Laporan Penelitian, Fak. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Yogyakarta.
- Patmawati, R. *Hasil Penelitian Penurunan Berat Badan Ibu Setelah Melahirkan*, 2011, Diakses 8 April 2013; Available At <http://dyatry.blogspot.com/2013/03/perubahan-berat-badanpostpartum.html>
- Pollock, M.L. & Willmore, J.H. 1990. *Exercise in Health and Disease : Evaluation and Prescription for Prevention and Rehabilitation*, 2. Ed, Saunders, Philadelphia.
- Romijn JA, Coyle EF, Sipossis LS, Gastadelli A, Horowitz JF, Endert E, and Wolfe RR. 1993. Regulation of endogenous fat & carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity & duration. *American Journal of Physiology*. 265: E380-E391.
- Sadoso. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta; Pt. Grafidian Jaya.
- Setya, R. 2001. *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kesegaran Jasmani*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNNES
- Soeharto, I. 2001. *Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit Jantung Koroner*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

- Soekarno,W. Kushartanti, B.M.W. & Noerhadi, M. 1996. *Dasar-dasat Latihan Senam Aerobik* . Fak. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Yogyakarta.
- Sumosardjuno, S. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- T. Cotton Richard. 1993. *Aerobic Instructor Manual*. American Council of Exercise
- Wilmore, J.H & Costill. D.I., 1994 *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetic Publisher Inc., Champaign.
- Woerjati, S., Wara, K & Noerhadi, M., 1996. *Dasar-dasar Latihan Senam Aerobik*. FPOK – IKIP Yogyakarta.
- Yatim, F. 2005. *30 Gangguan Masalah Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Pustaka Populer Obor