

DAFTAR PUSTAKA

- Bustaman, Amrum. 2003. *Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Burgess, dkk. 2008. Tendon Structural and Mechanical Properties Do Not Differ Between Genders in a Healthy Community-Dwelling Elderly Population. *Journal of Orthopaedic Research*. Manchester.
- Darmojo dan Martono. 2002. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* Edisi ke 2. Jakarta. Balai Penerbit FKUI : hlm 3, 4, 74, 75, 76, 537, 538, 542, 578.
- Darmojo RB dan Mariono, HH. 2005. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Darmojo, B dan Hadi, M. 2008. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Manual Latihan Fisik Untuk Usia Lanjut*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2002.
- Direktorat Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial. 2009. *Tentang Pedoman Bimbingan Sosial Psikososial di Panti Sosial Tresna Wredha*. Jakarta. Departement Sosial RI, Keputusan Direktur Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial. No 28a/ PR S-3/ KEP/ 2009.
- Friedman, dkk. 2010. *Keperawatan Keluarga "Riset, Teori Dan Peraktik"* Edisi 5 alih bahasa Prof.Achir Yani S.Hamid, MN, DNSc., Agus SutarnaProf.Achir Yani S.Hamid, MN, DNSc., Agus Sutarna, S.Kp, MNSc., Nike Budhi Subekti, S.Kp., Devi Yulianti, S.Kp., dan Novayanti Herdina, S.Kp. Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Ganong, W.F., 2001. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Giriwijoyo S dan Muchtamaji H. 2005. *Ilmu faal Olahraga. Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*. Bandung; Universitas Pendidikan Indonesia, Fak Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Hardianto, Wibowo. 2003. *Lanjut Usia dan Olahraga*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Hatmisari, Dwi Ambarukini. 2007. *Pelantikan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta.
- Irianto, A. 2004. *Patologi Ikan Teleostei*. Gadjah Mada University Press.
- Kristanti Ch. M. 2000. Pengetahuan, Perilaku Berolahraga DAN Status Kesegaran Jasmani Warga Kelurahan Kebon Manggis Umur 20-39 Tahun, Jakarta Timur, 1998. *Puslitbang Ekologi Kesehatan*, Badan Litbang Kesehatan, Depkes RI. Bul. Penelit. Kesehat. 28 (2) 2000.
- Levine, B.D. 2008. VO₂max : What Do we Know, and What Do We Still Need to Know?. *J.Physiol.* Volume 586. 1. :1 Januari 2008:25-34.
- Maryam, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Napitupulu N. 2012. Hubungan Aktivitas Sehari-Hari Dan Successful Aging Pada Lansia. *Jurnal Psikologi/ FISIP Universitas Brawijaya Malang*.
- Novtika F. 2006. Beberapa Faktor Yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Manula Usia 55-64 Tahun di RW VIII Kelurahan Gajahmungkur Semarang Tahun 2006. *Jurnal kesehatan*, Fakultas kedokteran Universitas diponegoro Semarang.
- Nugraheni S.W. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *APIKES Citra Medika Surakarta INFOKES*, VOL. 3 NO. 1, Februari 2013 ISSN : 2086 – 2628.
- Nugroho, Wahjudi. 2000. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, W. 2008. *Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Medical Book.
- Permasih, Dewi; et al., 2001. Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani *Buletin Penelitian Kesehatan*. Vol. 29 No. 4.
- Pekik, Djoko dan Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pekik, Djoko dan Irianto. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Potter, P. A., dan Perry, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental : konsep, proses, dan praktik*. Jakarta : EGC.

- Powers, Edward T dan Howley, Ph.D. 2012. *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*. New York. McGraw-Hill Higher Education.
- Pudjiastuti, Sri Surini dan Budi Utomo. 2003. *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Septiana y. 2014. Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise Dengan Metode Pilates Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Anggota Posyandu Lansia Bagas Waras Colomadu. *Naskah Publikasi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Situmorang, Roiman. 2009. Permasalahan Lanjut Usia. (Online). Tersedia :<http://www.rajawana.com/artikel/kesehatan/326.permasalahanlanjut./p/kebugaranjasmani>.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supriyanto, Agus. 2004. *Olahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan Volume 3, Nomer 2, Agustus.
- Suardiman, Siti Partini. 2011: *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- The American Society on Aging. 2002. Live Well, Live Long, *Health Promotion and Diseasea For Older Adult*. Available on line at www.asaging.org/cdc/module6/phase2/phase2_14_cfm-1.