

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2010. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC.
- Agarwal, S. K. 2013. Evidence Based Medical Benefit of Yoga. *Indian Journal of Science* (vol. 3). India.
- Alex, M. S. 2012. Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan High Impact Terhadap Kebugaran Jasmani. Semarang.
- Al-Quradhawi, Y. 2013. *Fiqh Jihad*. Kuala Lumpur: PTS Islamika.
- Amalia, R. 2012. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Wanita Vegetarian.
- Asmarini, D. 2011. *Yoga Untuk Semua*. Jakarta: Gramedia.
- Bahasa, Badan Pusat. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Kemendikbud.
- Budiarto, E. 2003. *Metodologi Penelitian Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Bussing, A. 2012. Effects of Yoga on Mental and Physical Health.
- Cheryna Dewi Catur Putri, Etisa Adi Murbawani. 2010. Faktor Determinan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Putri di SMA 2 Semarang. Semarang.
- Dahlan, M. S. 2009. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dalmartha, Setiawan. 2008. *Care Your Self, Hipertensi*. Jakarta: Plus.
- Depdiknas. 2002. *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dinkes. 2006. *Pedoman Kesehatan Olahraga di Puskesmas*. Dinas Kesehatan.
- Galih Tri Utomo, Said Junaidi, Setya Rahayu . 2012. Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol.
- Gibson. 2005. *Assesment of Iron Status In : Principle and Nutritional Assesment 2nd*. New York: Oxford University Press.

- Guyton, Arthur C, John E. Hall. 2012. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Heweh, Z. 2010. An Examination of The Effectiveness of an 8 weeks Bikram Yoga Program on Mindfulness, Received Stress & Physical Fitness. *Boise State University*.
- Honore, C. 2005. *In Praise Of Slow*. London: Orion Book.
- Islafatun, N. 2014. *The Magic Movements of Yoga*. Yogyakarta: Trans Idea.
- Kartinah, N. T., Komariyah, L., Giriwijoyo,. 2006. Sports Medicine.
- Lavani, V. 2012. *Dasar - Dasar Yoga*. Jakarta: Erlangga.
- Malhayati. 2010. *Solusi Murah Untuk Cantik Sehat dan Energik*. Yogyakarta: Great.
- Palar, C. M. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia.
- Pekik, D. I. 2004. *Panduan Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Permata, A. 2015. Pelatihan Interval Intensitas Tinggi lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Studi D3 Fisioterapi Universtas Abdurab.
- Pooja Akhtar, S. Y. 2013. Effects of Yoga on Functional Capacity and Well Being. *International Journal of Yoga*, 76-79.
- Prativi, Soegiyanto, Sutardji . 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani.
- Rangga Nuansa Putra, Leily Amalia. 2014. Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi & Masa Otot pada Mahasiswa IPB.
- Rosidah, N. 2012. Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri SMK Negeri 1 Surakarta Tahun 2012/2013.
- Santosa Giriwijoyo, Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosdakarya.
- Santosa Giriwijoyo. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Rosda.

- Sastroasmoro, S. 2012. *Dasar - dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Satya WI. 2008. Kebugaran Jasmani Dalam Mendukung Kinerja. *Jurnal IQRA*.
- Sujarweni, W.2014. *Metode Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Susiana, E. D. 2016. Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Universitas Jendral Soedirman*.
- Susila & Suryanto (2014). *Metodologi Penelitian Cross Sectional Kedokteran & Kesehatan*. Klaten: *BOSSCRIPT*.
- Sharley. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Sherwood, L. 2012. *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. Jakarta: EGC.
- Swarjana, I. K. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Tracy, B. L. 2013. Bikram Yoga Training And Physical Fitness in Healty Young Adults.
- Widya, S. 2015. *Yoga*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Zahra Mirzaee, A. A. 2015. The Effect of An 8 Week Yoga and Aerobic Exercise on Selected Biomechanical Parameters in 30 - 40 year old Woman.