DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan, 1*(2), 80-102.

Anggara Putra. (2014). *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Pyramid Set Terhadap Hipertrofi Otot Pada Members Fitness Center Gor Uny.* Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Antara News. (2023, Januari 27). *Raih Pendanaan US$ 6,5 Juta, Fit Hub Kian Memperluas Solusi Kebugaran Berbasis Teknologi di Indonesia*. https://www.antaranews.com/

Afiyan, Y., Ali, M., & Diana, F. (2023). Pengaruh Weight Training Terhadap Daya Tahan Daya Otot Lengan Atlet Pencak Silat Tapak Suci MTs Negeri 4 Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *5*(1), 53–63. https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.23533

Amansyah, & Daulay, M. (2019). *Dasar-dasar latihan dalam kepelatihan olahraga*. **Jurnal Prestasi**, 2(2), 33–42. https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/13448

Baechle, T. R. and Earle, R. W. 2014. Weight Training Steps to Success. United States: Human Kinetics.

Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.

IHRSA. (2014). *The IHRSA global report: The state of the health club industry*. https://www.ausleisure.com.au/news/165000-fitness-clubs-attract-almost-140-million-members-worldwide/.

Komalasari, D. R., & Perdana, S. S. (2024). Efektifitas Home Program untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah dan Resiko Jatuh Bagi Lanjut Usia di Posyandu Lanjut Usia Dusun Plosokerep, Bendosari, Sukoharjo. *Warta LPM*, *27*(1), 114–124.

Lesmana, K. Y. P. (2014). Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga dan Olahragawan. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*, *1*(1), 373–388.

Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas latihan body weight training dengan dan tanpa menggunakan resistance band terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak. *MEDIKORA*, *17*(2), 91–101.

Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2019). Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak. *Medikora*, *17*(2), 91–101. https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29180

Lestari, U. S., Angmalisang, E. C., & Jayanti, M. (2024). Hubungan Ketebalan Lemak dengan Fleksibilitas Trunkus Remaja Putri. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *7*(3), 2597–2602. https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.3994

Lovic, D, Narayan, P, Pittaras, A, & Charles, F. (2017). *Left ventricular hypertrophy in athletes and hypertensive patients*. *Journal of Medicine and science in sport*, 19, 413-417.

Medika, J. D., Lenak, M., Tandipajung, T., Aotama, R., Fakultas, M., Universitas, K., Indonesia, S., Fakultas, D., Universitas, K., Indonesia, S., Fakultas, D., Bisnis, M., Ilmu, D., Universitas, K., & Indonesia, S. (n.d.). *LANSIA DI KELURAHAN TATAARAN I KECAMATAN*. *xx*(xx), 32–41.

Nasrulloh, A., & Prasetyo, K. D. A. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press*, *August 2018*, 1–140. https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html

Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot. *Jurnal Keolahragaan*, *8*(1), 52–62.

Pambudi, N., & Hidayah, T. (2014). Pengaruh latihan pola straight-set dan drop-set terhadap hipertropi dan kekuatan otot bisep pada member Fik Fitness Center UNNES Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, *3*(2).

Pradnyawati, N. M. A., Irfan, M., & Winaya, I. M. N. (2014). The Frekuensi Latihan 3 Kali Seminggu Pada Tari Baris Modern Dapat Menurunkan Presentase Lemak Tubuh. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*.

Prihatiningrum, R., Sumekar, T. A., & Hardian. (2016). *Pengaruh latihan Zumba terhadap massa otot tubuh pada wanita usia muda*. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 5(2), 115–121.

Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *24*(10), 2857–2872.

Setiawan, A. I. (2020). Pengaruh Model Latihan Closed Dribbling Dan Footwork Drill Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) PSG Begajah Kabupaten Sukoharjo Tahun 2020. 05, 1–23.

Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). Pengaruh latihan beban dan kekuatan otot terhadap hypertrophy otot dan ketebalan lemak. *Jurnal Keolahragaan*, *4*(1), 111-12

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV

Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Tamimi, N., Mintarto, E & Widya, N. (2017). *The Effect Of Wide Push-Up Exercise And Narrow Push-Up Exercise Against Strength, Power, And Edurance. Journal Of Indonesia Physical Education AndSport*, 3(2), 70-83.

Ulum, MF. (2014). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaaerobic Pada Permain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 1-10.

Warthadi, A. N., Kurniawan, A. T., & Khoirurrozikin, A. A. (2024). *Evaluasi Efektivitas Latihan Beban dengan Model Circuit Weight Training Terhadap Perbaikan Indeks Massa Tubuh Pendahuluan*. *7*(2), 1352–1362. https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28707

Wibowo, H. (2020). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Massa Otot dan Massa Lemak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 56-64.

Wibowo, S., & Fathir, L. W. (2017). Effect of total body weight resistance exercise (TRX) on arms muscle power. The 4th International Conference on Physical Education, Sport and Health (Ismina) and Workshop: Enhancing Sport, Physical Activity, And Health Promotion for a Better Quality of Life, 735–743

Wijayanti, D. N., Sukmaningtyas, H., & Fitranti, D. Y. (2018). Kesesuaian metode pengukuran persentase lemak tubuh skinfold caliper dengan metode bioelectrical impedance analysis. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *7*(2), 1504–1510.