DAFTAR PUSTAKA

Ellyas, I. S., Sunardi, S., Mariyanto, M., Lelono, S., Margono, A., & Kristiyanto, A. (2022). Melatih Otot Bagi Lansia untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Beban secara Mandiri di Rumah. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, *11*(2), 167. https://doi.org/10.20961/semar.v11i2.64140

Fauzy, A. (2021). Perancangan Alat Olah Raga Untuk Melatih Kekuatan Otot Lengan Trisep. *EEPIS Final Project*, 1–10.

Hendrassukma, D. (2020). Material Ramah Lingkungan untuk Interior Rumah Tinggal. *Humaniora*, *2*(1), 704. https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.3087

Kim, J. Y. (2021). Optimal diet strategies for weight loss and weight loss maintenance. In *Journal of Obesity and Metabolic Syndrome* (Vol. 30, Issue 1, pp. 20–31). Korean Society for the Study of Obesity. https://doi.org/10.7570/JOMES20065

Kinansi, R. R., Shaluhiyah, Z., Kartasurya, M. I., Sutiningsih, D., Adi, M. S., & Widjajanti, W. (2023). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku tentang Obesitas pada Wanita Usia Produktif di Dukuh Gamol, Wilayah Kerja Kecamatan Mangunsari, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *11*(3), 318–333. https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.35587

Liang, C., Zhang, L., Zhao, N., Zhou, W., Deng, X., Zhou, Y., Hou, Y., & Zhang, W. (2022). Laser etching-based surface wetting modulation of *silicone* rubber for triboelectric nanogenerator. *Frontiers in Energy Research, 10*, 987181. https://doi.org/10.3389/fenrg.2022.987181

Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan *squat* menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan*, *6*(2), 150–161. https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.16516

Pratiwi, Y. S., Lesmana, R., Setiawan, S., & Purba, A. (2019). Tinjauan Pustaka : Autophagy dan Sarkopenia. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *10*(1), 31. https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.1781

Ross, R., Chaput, J., Giangregorio, L. M., Janssen, I., Saunders, T. J., Michelle, E., Poitras, V. J., Tomasone, J. R., El-kotob, R., Mclaughlin, E. C., Duggan, M., Carson, V., Chastin, S. F., Latimer-cheung, A. E., Chulak-bozzer, T., Faulkner, G., Flood, S. M., Gazendam, M. K., Healy, G. N., … Jasmani, P. (2020). *J. Willumsen. Departemen Promosi Kesehatan, Organisasi Kesehatan Dunia, Jenewa 27, Swiss. 0*, 57–102.

Rumzi, R., Rachman, A., Asmarandani, D., & Rizali, A. E. N. (2018). Desain Matras Kebugaran Untuk Menunjang Kinerja Karyawan. *Seminar Nasional Cendekiawan Ke4*,1163–1168. http://www.trijurnal.lemlit.trisakti.ac.id/index.php/semnas/article/view/3492

Sugiyono. (2016). Metode *Penelitian Pendidikan Kuantatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta Bandung

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet.

Valerie, N., Sari, P. M., Widjaja, E. A., & Kholinne, E. (2023). The Pathomechanics, Clinical Assessment and Management of Hallux *Valgus*: A Literature Review. *Jurnal Orthopaedi Dan Traumatologi Indonesia*, *6*(2). https://doi.org/10.31282/joti.v6n2.114

Wariyanti, Y. (2020). Analisis Gerak teknik Penggunaan Alat Latihan Beban Member Fitness GOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *13*(1), 9–22. https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ikora/article/download/2728/2295

Yanuarfiqri, A. M., Purba, R. H., & Dewanti, R. A. (2019). Perbandingan Latihan Otot Isotonik dan Isometrik terhadap Peningkatan Kekuatan Otot *Quadriceps* Femoris pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Segar*, *6*(1), 61–68. https://doi.org/10.21009/segar.0601.06

Zarkasi, M. S., & Suwasono, B. T. (2020). Cetak Telapak Tangan Sebagai Strategi Kreatif Penciptaan Karya Seni Rupa Potret Tokoh Wayang. *Brikolase: Jurnal Kajian Teori …*, 1–60. https://jurnal.isi-

ska.ac.id/index.php/brikolase/article/view/3305%0Ahttps://jurnal.isi-ska.ac.id/index.php/brikolase/article/download/3305/2668

Marcos-Pardo, P. J., Martínez-Rodríguez, A., & Gil-Arias, A. (2019). Impact of a motivational resistance-training programme on adherence and body composition in the elderly. Scientific Reports, 8(1), 1370.

Wignjosoebroto, Sritomo. 2008. Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu. Guna Widya. Jakarta

Wignjosoebroto, Sritomo. 1995. Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu. Guna Widya. Jakarta

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY