DAFTAR PUSTAKA

Anniza, M. (2024). Pengaruh Pemberian Sit- Up Exercise Dan Bicycle Crunch Exercise Untuk Penurunan Lingkar Perut. Journal Of Applied Health Research And Development, 4(1), 76–85. https://doi.org/10.58228/joahrd.v4i1.39

Annurullah, G. A., Jasmine, M. S., Saraswati, N. A., & Rizka, Y. (2021). Faktor Risiko Obesitas Pada Pekerja Kantoran: a Systematic Review. Jurnal Kesehatan Tambusai, 2(2), 80–88. https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1795

April, B., Avissa, A., Kuswari, M., Nuzrina, R., Gifari, N., & Melani, V. (2021). Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Edukasi Gizi Terhadap Komposisi Tubuh , Lingkar Perut dan Lingkar Panggul pada Wanita Usia Produktif di Depok The Effect of Sport Training Program and Nutrition Education on Body Composition , Abdominal Circumferences. 2(April).

Asiva Noor Rachmayani. (2015). Hubungan Indeks massa tubuh (IMT) dan umur terhadap daya tahan umum (kardiovaskuler) mahasiswa putra semester II kelas A fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan IKIP PGRi Bali Tahun 2014. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1, 6.

Bompa, T. . (1999). Periodization, theory and methodology of training. Publishing Company.

Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). Cerdas Sifa, 1(1), 1–8. https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703

Drs. Harsono, M. sc. (1988). coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching.

Fauziyyah, N. H., Jamil, S., & Jannah, S. M. (2024). Perbedaan pengaruh pilates exercise dengan crunch exercise terhadap penurunan obesitas sentral pada Wanita di Desa Kalirandu The difference in the effects of pilates exercise and crunch exercise on the reduction of central Obesity in women in Kalirandu Vi. 2(September), 990–1001.

Ilham Kamaruddin, M. Imran Hasanuddin, muhammad qasash hasyim. (2023). fisiologi olahraga (M. kes. Dr. Neila Sulung, N.S., S.Pd. (ed.)). PT Global Eksekutif Teknologi.

Indra, E. N. (2017). Kontribusi Latihan Pada Metabolisme Lemak. Medikora, III(1), 42–60.

Kemenkes, R. (2014). cara mengukur indeks massa tubuh (IMT). https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-mengukur-indeks-massa-tubuh-imt-berat-badan-normal

Kesehatan, K. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.

Kusumadewi, S. R., & Farapti. (2023). Hubungan asupan lemak dengan lemak viseral pada lansia di griya werdha surabaya. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 6387–6393. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/ index.php/ jkt/ article/view/20382

Lubis, E. S., & Thristy, I. (2025). Artikel Penelitian Masa Tubuh, Lingkar Perut Dan Lingkar Lengan Atas Berhubungan Dengan Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa FK UMSU Angkatan 2019. 6(1), 27–33.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah. Journal Of Arts And Education, 2(1), 49–56.

Muscle Matics. (2017). Muscleandstrength.Become A Elbow plank Pro And Achieve An Iron Core.

Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot The bodyweight training with total-body resistance exercise (TRX) can be improving of muscle strength. 8(1), 52–61.

Nurvita, V. (2015). Hubungan Aantara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. 4(1), 1–9.

Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. Journal Coaching Education Sports, 1(1), 13–24. https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82

Pakaya, R., Badu, F. D., Maliki, L. I., Gorontalo, U., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2020). Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Konsumsi. 1, 68–74.

Piyana. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. 1.

Prof. DR. Sudjana M.A., M. s. (2002). Metoda Statistika. Tarsito.

Puji Ratno, Hariadi, & Ning Halimah. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Plank Knee To Elbow, Mountain. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 18(1), 54–62.

Putra, H., & Harahap, I. S. (2024). Sistem Pakar Deteksi Potensi Obesistas Di Lingkungan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Menggunakan Naïve Bayes Classifier. Jurnal Media Teknik Elektro Dan Komputer, 01(01).

Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2019). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa Ssb Beringin Pratama. Motion: Jurnal Riset Physical Education, 9(2), 116–121. https://doi.org/10.33558/motion.v9i2.1591

Rizki Hariadi, R. M. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. 2, 898–906.

Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. Jurnal Ilmiah Spirit., 11(3), 31–43.

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. lubuk agung.

Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan), 2(3), 230–238. https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86

Tara. (2019). "How to Do an Abdominal Crunch." https://www.verywellfit.com/how-to-do-a-perfect-abdominal-crunch1229513

Walukow, R. A. S., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2021). Pengaruh Latihan Sit-up Terhadap Persentase Lemak Tubuh. Jurnal Biomedik (Jbm), 13(3), 298. https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31727