

DAFTAR PUSTAKA

- Afgenesya, R., Hariadi, I., & Fadhli, N. (2024). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Persentase Lemak Tubuh pada Member Gym. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 45–53.
- Ahmad Mustofa. (2010). *Solusi Ampuh Menangani Obesitas*. Yogyakarta: Hanggar kreator.
- Amansyah, & Daulay, D. (2019). Dasar-dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 1–7.
- Anandia, Rahmi, O., & Wahidi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Juara 1*(1) 28-38.
- Arhesa, S. (2019) Pengaruh Latihan Push-Up dan Squat-Jump Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Atlet Arhesa Swimming Club. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan 1*, 1025-1030.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Bumi Aksara.
- Aryana, G. (2013). Pengaruh Pelatihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Menarik dan Mendorong Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).
- Cabral, H. V., de Souza, L. M. L., de Oliveira, L. F., & Vieira, T. M. (2022). Non-Uniform Excitation of The Pectoralis Major Muscle During Flat and Inclined Bench Press Exercises. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(2), 381–390.
- Carla Robbins. (2025). *Skinfold Calipers*. [www.scienceforsport.com](http://www.scienceforsport.com/skinfold-calipers/).
- Christian, R. J., Gothart, S. E., Graham, H. K., Barganier, K. D., & Whitehead, P. N. (2023). Analysis of The Activation of Upper-Extremity Muscles During Various Chest Press Modalities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(2), 265–269.
- Coratella, G., Tornatore, G., Longo, S., Esposito, F., & Cè, E. (2020). Specific Prime Movers' Excitation During Free-Weight Bench Press Variations and Chest Press Machine in Competitive Bodybuilders. *European Journal of Sport Science*, 20(5), 571–579.
- Daryono. (2019). *Latihan Kekuatan Dalam Peningkatan Kemampuan Otot*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Dwisetyo, M. R., dkk. (2019). Pengaruh Interval Training Terhadap Volume

Oksigen Maksimal pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, 4(2), 75–82.

Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing.

Fentiana, N. (2012). Asupan Lemak Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Obesitas pada Remaja (16-18 Tahun) di Indonesia Tahun 2010. (*Data Riskesdas 2010*), Thesis. Universitas Indonesia.

Fitriani, D., Setyawan, A., & Nugroho, B. (2021). Penerapan Progressive Overload Dalam Latihan Beban Terhadap Komposisi Tubuh. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 112–120.

Grgic, J., Lazinica, B., Mikulic, P., & Schoenfeld, B. J. (2022). Effects of inter-set rest interval duration on measures of muscular strength: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(1), 1–18.

Griadhi, I. P. A. (2019). Adaptasi Biomolekuler Hipertropi Jaringan Otot Rangka pada Latihan Beban dan Manfaatnya Pada Sindroma Metabolik. *Sport and Fitness Journal*, 7(2), 77–86.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2021). *Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Harsono. (2019). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hendra C., Manampiring, A., & Budiarmo F. (2016). Faktor-Faktor Resiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik*, 4(1), 2-6.

Hernanda, S., Maulana, F., & Saleh, M. (2021). Pengaruh Model Latihan Push Up Terhadap Daya Tahan Renang Gaya Bebas 25 Meter pada Atlet Renang Cigugur Indah Club Kabupaten Sukabumi Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(2), 15-20.

Hidayat, R., & Prakoso, A. (2020). Konsistensi latihan beban dan perubahan komposisi tubuh. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 33–41.

Ihsan, M. F., Hidayat, T., & Nugroho, A. (2021). Measurable Training Program to Improve Physical Performance. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7, 159–179.

Ilham, M., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh latihan beban terhadap peningkatan hipertrofi otot lengan atlet dayung. *Jurnal Stamina*, 3(6), 379–397.

Kandulu, H., & Terzibaşoğlu, A. E. (2019). Fat Grafting Outcomes in Pectoralis Major Reconstruction. *Journal of Plastic and Reconstructive Surgery*, 58(4), 215–223.

- Kemenkes RI. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kubo, K., Ikebukuro, T., Yata, H., Tomita, M., & Okada, M. (2020). Effects of Horizontal and Incline Bench Press on Neuromuscular Adaptations in Untrained Young Men. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7339.
- Laurenz, A. A., Wahyudi, H., Widodo, A., Irawan, R. J., & Mustar, Y. S. (2026). Karakteristik Komposisi Tubuh dan Hubungannya dengan VO₂max pada Mahasiswa Olahraga Laki-Laki. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 7(1), 56-65.
- Luna, D. (2025). *Barbell Bench Press: Benefits, Muscles Used, and More*. [www.inspireusafoundation.org](https://www.inspireusafoundation.org/barbell-bench-press/).
<https://www.inspireusafoundation.org/barbell-bench-press/>
- Lyfta. (2026). *Lever Chest Press Video Guide*. [www.lyfta.app](https://www.lyfta.app/exercise/lever-chest-press-0t).
<https://www.lyfta.app/exercise/lever-chest-press-0t>
- Mancebo, F. D., Cabral, H. V., de Souza, L. M. L., & Oliveira, L. F. (2019). Is The EMGs Amplitude Distribution Spatially Localized in The Pectoralis Major Muscle During The Inclined Bench Press? *XXVI Brazilian Congress on Biomedical Engineering: IFMBE Proceedings*, 70(2), 299–303.
- Maulana, F., & Rachman, A. (2024). Efektivitas resistance training terhadap penurunan lemak tubuh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 22–31.
- Mighra, B. A., & Wahyuningsih, D. (2021). Hubungan antara Persentase Lemak Tubuh, Lingkar Perut, Lingkar Pinggang dan Kekuatan Otot Punggung pada Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 224–228.
- Muharramah, A., Khairani, M. D., & Tirtiana, S. (2024). Pengukuran skinfold thickness (trisept, bisept, subskapula, suprailiaka) pada mahasiswa S1 gizi Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Gizi Aisyah*, 7(1), 37–42.
- Muyor, J. M., Rodríguez-Ridao, D., & Oliva-Lozano, J. M. (2023). Comparison of Muscle Activity Between The Horizontal Bench Press and The Chest Press Exercises Using Several Grips. *Journal of Human Kinetics*, 87(2), 23–34.
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan Bodyweight Dengan Total-Body Resistance Exercise (Trx) Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62.
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97-108.

- Norton, K., & Olds, T. (2019). *Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement for Sports and Health Courses*. UNSW Press.
- Nugraha, A. (2025). Efektivitas Latihan Beban Metode Circuit Weight Training Terhadap Penurunan Berat Badan dan Persentase Lemak pada Member Fitness. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik (JMIA)*, 3(2), 45–53.
- Nugraha, M., Firdaus, A., & Yuliana, S. (2022). Efek excess post-exercise oxygen consumption (EPOC) pada latihan beban terhadap pembakaran lemak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 155–164.
- Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 366-371.
- Nurdianto, R., Hanim, D., & Pamungkasari, E. P. (2021). Korelasi Tingkat Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Media Gizi Indonesia*, 16(3), 280–286.
- Panji. (2015). *Melatih Otot Dada (Pectoralis Mayor)*. www.edubio.info.
<https://www.edubio.info/2015/06/melatih-otot-dada-pectoralis-mayor.html>
- Pargiyanti, P. (2019). Optimasi Waktu Ekstraksi Lemak Dengan Metode Soxhlet Menggunakan Perangkat Alat Mikro Soxhlet. *Indonesian Journal of Laboratory*, 1(2), 29-35.
- Pilanci, O., Basaran, K., Aydin, H. U., Cortuk, O., & Kuvat, S. V. (2015). Autologous Fat Injection Into The Pectoralis Major as an Adjunct To Surgical Correction Of Gynecomastia. *Aesthetic Surgery Journal*, 35(3), 54–61.
- Poluakan, M. V., Raharjo, S. T., & Nurwati, N. (2020). Strengths perspective sebagai penguatan dalam pengembangan kebijakan sosial. *Sosio Informa*, 6(2), 123–134.
- Prabowo, A., Hanif, A. S., & Tangkudung, J. (2020). Effect of the Body Mass Index to Body Fat. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 166–172.
- Pratama, D., & Nugroho, Y. (2021). Pengaruh latihan beban terhadap metabolisme dan persentase lemak tubuh. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 89–97.
- Pratama, R., & Sugiharto. (2019). Pengaruh intensitas latihan terhadap peningkatan VO₂max pada atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 101–108.
- Purnama, Y., & Ni'am, M. A. (2021). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 56-65.

- Putra, A., Kurniawati, E., & Suryanto, H. (2023). Adaptasi metabolisme lemak pada latihan resistance training. *Jurnal Sport dan Exercise Science*, 11(1), 41–50.
- Putra, D. F. R., Puspodari, P., & Firdaus, M. (2021). Survei Tingkat Kemampuan Power dan Kekuatan Otot Tungkai pada Atlet SSB Putra Perseta 88 Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 1(1), 42–46.
- Rahman, I., Kurniawan, D., & Putri, N. (2022). Pengaruh resistance training terhadap komposisi tubuh peserta program kebugaran. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 101–109.
- Ramadhoni, S. R., dkk. (2019). Strength based group counseling untuk meningkatkan academic hardiness siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2), 115–126.
- Ratno, P., & Simanjuntak, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tungkai Atas Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet 10-15 Tahun Aquatic Swimming Club Medan. *Jurnal ilmu keolahraagaan*, 21(2), 219-224.
- Rihatno, T., & Tobing, R. (2019). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Safitri, R., Mulyana, & Arifin, Z. (2024). Pengembangan Program Latihan Motorik Dasar Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(2), 85–95.
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89-98.
- Sari, P., Hidayat, T., & Kusuma, A. (2023). Hubungan massa otot dan resting metabolic rate pada latihan beban. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Olahraga*, 13(2), 118–126.
- Sembiring, J. B. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan pada Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021. *Doctoral dissertation, UNIMED*.
- Sugiyono & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi (kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional)*. Jakarta: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, J. J., Winata, H., & Gunardi, S. (2019). Gambaran keluhan muskuloskeletal pada latihan beban di pusat kebugaran. *Jurnal Kedokteran*

Meditek, 25(3), 123–130.

Swinburn. B., Caterson. I., Seidell. J. C., & James W. P. T. (2004). Diet, Nutrition and The Prevention of Excess Weight Gain and Obesity. *Pubic Health Nutrition*, 7(1), 123-146.

Syaleh, M. (2019). Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan (Stok) Bina Guna. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 1(1), 30-39.

Tamba, M. A., & Br Payung, E. (2026). Pengaruh Angkat Beban Terhadap Penurunan Lemak Tubuh pada Wanita Dewasa di Gym Fitzone Kota Medan. *Jurnal Aquinas*, 9(1), 55–64.

Utami, D. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMAN 14 Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3).

Utami, K. P., Wasityastuti, W., & Soesatyo, M. H. (2021). Involvement of Lipids in Immune System Regulation: A Mini-Review. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 68–78.

Wahyudi, R., & Lestari, D. (2022). Adaptasi Fisiologis Latihan Beban Terhadap Penurunan Lemak Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 56–64.

Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *Sport Pedagogy Journal*, 11(1), 103- 109.

Wibowo, A., & Arifin, M. (2020). Resistance training dan pengeluaran energi pada peserta fitness. *Jurnal Sport Performance*, 4(2), 67–75.

Wibowo, A., & Hidayat, T. (2020). Hubungan intensitas latihan dengan tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal SPORTIF*, 6(1), 45–53.

Widodo, G. M. (2014). Hubungan Antara Asupan Lemak Dengan Status Gizi pada Wus Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang Tahun 2014. *Indonesia Journal of Human Nutrition*, 1(1), 12.

Wijayanti, D. N. (2013). Analisis Faktor Penyebab Obesitas Dan Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Putri (Studi Kasus Pada Siswi Sma Negeri 3 Temanggung. *Skripsi. Semarang: FIK UNNES*.

Yılmaz Çankaya, B., Karaman, A., Albez, F. S., Polat, G., Alper, F., & Akgün, M. (2021). The Association of Silicosis Severity With Pectoralis Major Muscle and Subcutaneous Fat Volumes and The Pulmonary Artery/Aorta Ratio Evaluated By CT. *Diagnostic and Interventional Radiology*, 27(1), 37–41.