

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrasyid. (2022). *Modul Temu 5*. Universitas Esa Unggul. Dipetik November 3, 2023, dari https://lms-paralel.esaunggul.ac.id/pluginfile.php?file=/88033/mod_resource/content/3/8_7105_FFL212_121018.pdf
- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental juara: Modal Atlet Berprestasi*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Ambardini, R. L. (2013, Mei 2). Peningkatkan Perilaku Pola Makan Sehat Bagi Atlet Angkat Besi di Padepokan Gajah Lampung. *Jurnal Iptek Olahraga*, 15, 179-191. Dipetik November 16, 2023, dari <https://staffnew.uny.ac.id/upload/132256204/penelitian/perilaku-pola-makan-sehat-atlet-angkat-besi.pdf>
- Amelia, W. R. (2009). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Faktor-Faktor Lain dengan Status Lemak Tubuh pada Pramusaji di Pelayanan Gizi Unit Rawat Inap Terpadu Gedung A RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Andriand, A. (2020). Hubungan Kadar Hormon Testosteron dengan Massa Otot pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. *Skripsi thesis*, Universitas Jenderal Soedirman.
- Archilona, Z. Y. (2014). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Lemak Total. *Jurnal Media Medika Muda*.
- Archilona, Z. Y. (2014). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) dengan Kadar Lemak Total (Studi Kasus Pada Mahasiswa Kedokteran Undip)*. Semarang: Undergraduate thesis, Faculty of Medicine Diponegoro University.
- Azmy, U. u., Rahmaniah, N., Renzytha, A. R., Atmaka, D. R., Pratiwi, R., Rizal, M., . . . Herawati, L. (2023). Comparason of Body Compositions among Endurance, Strength, and Team Sports Athletes. *Sport Mont* 21. doi:10.26773/smj.231007
- Bera, T. K. (2014). *Bioelectrical Impedance Methods for Noninvasive Health Monitoring : A Review*. Hindawi Publishing Corporation.
- Berkel, J. V. (2022). The Fat Adapted Healthy Athlete: Visceral Fat and It's Relationship to Health and Performance. *Endure IQ*.
- Budiman, I. (2008). Validitas Pengukuran Lemak Tubuh yang Menggunakan Skinfold Caliper di 2, 3, 4, 7 Tempat terhadap Cara Bod Pod. *Maranatha Journal of Medicine and Health*, 7. Dipetik November 10, 2023, dari <https://www.neliti.com/id/publications/149358/validitas-pengukuran-lemak-tubuh-yang-menggunakan-skinfold-caliper-di-2-3-4-7-te#cite>
- Bumgardner, W. (2022). *Anaerobic Metabolism vs. Aerobic Metabolism "How the Body Produces and Burns Energy for Exercise"*. Verywell Fit.
- Christasani, N. C. (2011). *Korelasi Body Mass Index (BMI) dan Triceps Skinfold Thickness Terhadap Rasio Kadar LDL/HDL*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

- Chung, A., Backholer, K., Wong, E., Palermo, C., Keating, C., & Peeters, A. (2016). *Trends In Child And Adolescent Obesity Prevalence In Economically Advanced Countries According To Socioeconomic Position: a systematic review*. Wiley.
- Damayanti, D. (2000). Pengaturan Berat Badan (BB) pada Atlet. Dalam *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga untuk Prestasi* (hal. 67-75). Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI.
- Danang, S., Munawar, A., & Darjat. (2015, September). Rancang Bangun Alat Pengukur Persentase Lemak Tubuh Dengan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) 2 Elektroda Berbasis Arduino ATmega 2560. *TRANSIENT*, 4(3).
- Dewi, F. K. (2015). *Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Persentase Lemak Tubuh Pada Wanita Usia Muda*. Semarang: Undip, Undergraduate thesis, Faculty of Medicine.
- Durnin, J. V., & Womersley, J. (1974). Body Fat Assessed From Total Body Density And Its Estimation From Skinfold Thickness: Measurements On 481 Men And Women Aged From 16 To 72 Years. *British Journal of Nutrition*, 77-97. doi:10.1079/bjn19740060
- Edwarsyah. (2016). Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 1(1), 86-96.
- Edwarsyah, Syampurma, & Yuliftri. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana HBT (Himpunan Bersatu Teguh) Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 10-17.
- Erwendah, N. (2017). *Identifikasi Latihan Suplemen Atlet Angkat Besi Klub Olahraga Pelajar Se-Kabupaten Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fadhilah, K. (2019). *Body Fat Measuring Device On A Diet Program With Bioelectrical Impedance Analysis Method*. Bandung: Politeknik Negeri Bandung.
- Fatchiyah. (2013). Nutrigenomik, Apa dan Bagaimana?
- Fatimah, S. N., Akbar, I. B., Purba, A., Tarawang, V. M., Nugraha, G. I., Radhiyanti, P. T., & Nurhayati, d. T. (2017). Hubungan Pengukuran Lemak Subkutan dengan Indeks Massa Tubuh Pada Laki-Laki Usia Lanjut. *Penelitian Gizi dan Makanan*.
- Fauzi, F. A. (n.d.). *AT89s51 Microcontroller Based Bioelectrical Impedance Analysis*.
- Fitriani, A. &. (2021). *Modul Pembelajaran Gizi Olahraga*. Jakarta: Uhamka.
- Garrow, J. (2005). *Body Size and Composition In: Geissler C, Powers H. Human*.
- Gibne, d. (2005). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gifari, N. (2020). *Modul MK Gizi Kebugaran*. Universitas Esa Unggul.
- Gizi Olahraga untuk Prestasi*. (2000). Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI.

- Gunawan, A. M. (2023). Gambaran Tingkat Lemak Viseral, Resting Metabolic Rate dan Usia Tubuh Pada Pemain Sepak Bola di Kota Makassar. *Skripsi*.
- Guyton A, H. J. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Herdina, A., Rahfiludin, M. Z., & Kartini, A. (2019). Hubungan Kadar Hemoglobin, Persentase Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik dan Status Merokok dengan Daya Tahan Aerobik Atlet Softball (Studi di UKM Softball Universitas Diponegoro). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.
- Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tentang Desain Besar Olahraga Nasional*.
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010, September 23). Normal Ranges Of Body Weight And Body Fat. Dipetik November 16, 2023, dari <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/normal-ranges-of-body-weight-and-body-fat>
- Kaparang, D. R., Padaunan, E., & Kaparang, G. F. (2022). Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*.
- Kemenpora. (2023, Mei 15). Rahmat Erwin Kembali Torehkan Hasil Positif dengan Raih Emas Sekaligus Pecahkan Tiga Rekor SEA Games. Dipetik November 2023, 2023, dari <https://www.kemenpora.go.id/detail/3548/rahmat-erwin-kembali-torehkan-hasil-positif-dengan-raih-emas-sekaligus-pecahkan-tiga-rekor-sea-games>
- Koni. (2022, Mei 3). Windy Cantika Raih 3 Emas pada Kejuaraan Dunia Angkat Besi Junior 2022. Dipetik November 14, 2023, dari <https://koni.or.id/2022/05/03/windy-cantika-raih-3-emas-pada-kejuaraan-dunia-angkat-besi-junior-2022/>
- Koni. (2023, Mei). Dua Atlet Angkat Besi Berhasil Pecahkan Rekor Pada SEA Games 2023. Dipetik November 14, 2023, dari <https://koni.or.id/2023/05/15/dua-atlet-angkat-besi-berhasil-pecahkan-rekor-pada-sea-games-2023/>
- Krisetia, E. A. (2022). Review Konsumsi Karbohidrat dan Zat Gizi Lain Pada Performa dan Pemulihan Fisik Atlet Sepak Bola Indonesia.
- Kuswari, M. (2016). *Ilmu Gizi (Teori dan Aplikasi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Maiyanti, S. I., Dwipurwani, O., & Yuliana, R. (2012). Analisis Prestasi Atlet Olahraga Taekwondo Menggunakan Analisis Jalur (Studi Kasus Atlet Taekwondo-In di Karigamas Sportclub-Palembang). *Jurnal Penelitian Sains*, 15(1), 6–10. Dipetik Desember 11, 2023, dari <https://ejurnal.mipa.unsri.ac.id/index.php/jps/article/view/86>
- McArdle, W. D. (2007). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*. United States of America: Lipincott Williams and Will.
- Mujiatun. (2008). *Olahraga Angkat Besi*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

- Ningrum, T. A. (2019). Hubungan antara IMT, Lingkar Pinggang, RLPP, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kejadian Hipertensi. *Skripsi*.
- Norris, E. (2024). Understanding the Key Differences Between Fat VS Muscle. *Juniper Journal*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novela. (2020). Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas. *Human Care Journal*, 190.
- Ongko, J. (2017). Cek Komposisi Tubuh Dengan Bioimpedance Analysis (BIA). Dipetik November 10, 2023, dari <https://apki.or.id/cek-komposisi-tubuh-dengan-bioimpedance-analysis-bia/>
- Ongko, J. (2019). *Persentase Lemak Tubuh*. Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia. Dipetik November 2, 2023, dari <https://apki.or.id/persentase-lemak-tubuh/>
- Pambudhy, A. A. (2020). *Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi di Kabupaten Grobogan*. Semarang: Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Prasetya, P. S. (2011). *Pengaruh Komposisi Tubuh Terhadap Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO2MAX) siswa SMP N 1 Kalasan Sleman*. Yogyakarta: Poltekkes Yogyakarta.
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh Latihan Barbell Back Squat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Bojonegoro. *Jurnal Mahasiswa UNESA*, 1–12.
- Primana, D. A. (2000). *GIZI OLAHRAGA UNTUK PRESTASI*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Rahma, A. M., & Ali, M. (2018). Proporsing an Analysis System to Monitoring Weightlifting Based on Training (Snactch and Clean and Jerk). *Journal Baghdad Science*, 15(4), 493-502.
- Rahman, A. D. (2020). Gambaran Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Skripsi*, Universitas Hasanuddin.
- Rismayanthi, C., & Mulyawan, R. (2021). *Gizi Olahraga Aplikasi Praktis Bagi Olahragawan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rutherford, W. J., Diemer, G. A., & Scott, E. D. (2011). Comparison of Bioelectrical Impedance and Skinfolds with Hydrodensitometry in The Assessment of Body Composition in Healthy Young Adults. *ICHPER-SD Journal of Research*, 56-60.
- Samodra, Y. T., Wati, I. D., Gandasari, M. F., Yosika, G. F., Sastaman, P., & Sofyan, D. (2023). Deskripsi Persentase Lemak Tubuh dan Kolesterol Atlet Beladiri Putra. *Jurnal Patriot*.
- Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia : Dari Sel Ke Sistem*. Jakarta: EGC.

- Soekarno. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Suari, N. P. (2018). *Perbedaan Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik pada Remaja Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar*. Denpasar: Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Sudaryanto, R., Rini, S. L., Sabirin, R. M., & Setiawan, J. (2019). Hubungan Antara Lemak Visceral Dinilai Berdasarkan Lingkar Pinggang Dengan Tingkat Kebugaran (VO2MAX) Pada Karyawan Laki-Laki Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. *Repository Universitas Gadjah Mada*.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi. *Lubuk Agung*.
- Supriyanto, A. (2019). Peran Pola Asuh Otoriter Demokratis, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Renang Melalui Mediator Motivasi Berprestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2), 72–82. Dipetik Desember 11, 2023, dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/download/29513/12>
- Suryandari, B. D. (2015). Hubungan Asupan Protein dengan Obesitas pada Remaja. *Journal Of Nutrition College*, 492–498.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 23-33.
- Syari, F. R., Hendriannngtyas, M., & Retnoningrum, D. (2019). Hubungan Lingkar Pinggang dan Visceral Fat dengan Kadar Ferritin Serum pada Obesitas. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Tatsumi, Y. e. (2017). Risk for metabolic diseases in normal weight individuals with visceral fat accumulation: A crosssectional study in Japan.
- Toruan, D. S. (2018). *Prinsip-Prinsip Berolahraga dan Manajemen Energi*. Quora.
- Waspadji, S., Suyono, Slamet, Sukardi, Kartini, & Budi, H. (2003). Pengkajian Status Gizi : Studi Epidemiologi. *Balai Penerbit FK UI*.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widayati, A. (2017, Agustus). *Hubungan Antara Persen Lemak Tubuh dengan Kesegaran Jasmani pada Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Provinsi Jawa Tengah*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Widhi, B. W., & Putri, M. A. (2020). Korelasi antara Level Lemak Visceral, Persentase Lemak Tubuh dan Indeks Masa Tubuh Terhadap Kadar Kolesterol Total pada Lansia di Posyandi Lansia Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*.

- Wijayanti, D. N., Sukmaningtyas, H., & Fitranti, D. Y. (2018). Analisis, Kesesuaian Metode Pengukuran Persentase Lemak Tubuh Skinfold Caliper dengan Metode Bioelectrical Impedance. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Woolcott, O. O., & Bergman, R. N. (2018). Relative Fat Mass (RFM) As a New Estimator Of Whole-Body Fat Percentage – A Cross-Sectional Study In American Adult Individuals. *Sci Rep*.
- Yuana, G., Murbawani, E. A., & Panunggal, B. (2016). Hubungan Lingkar Leher dan Tebal Lemak Bawah Kulit (Skinfold) dengan Tekanan Darah pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Yulisia, & Nurdin, F. (2020). Analisis Body Composition Masyarakat Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor. *Jurnal Segar*.