

DAFTAR PUSTAKA

- Aikawa, Y., Murata, M., and Omi, N. (2020). Relationship of height, body mass muscle mass, fat mass, and the percentage of fat with athletic performance in male Japanese college sprinters, distance athletes, jumpers, throwers, and decathletes. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 9(1), 7–14. doi: 10.7600/jpfsm.9.7
- Al-Asadi, J.N. (2018). Handgrip strength in medical students: Correlation with body mass index and hand dimensions. *Asian Journal of Medical Sciences*, 9(1), pp. 21–26. doi: 10.3126/ajms.v9i1.18577.
- Andrade, M. S., Honorato, M. P., Vargas, J. P., de los Angeles Galvez, M., and Rojas, M. R. (2023). Comparison of two handgrip dynamometers in older adults before elective surgery. *Perioperative Medicine*, 12(1), 1–7. doi: 10.1186/s13741-023-00334-y
- Andrianto and Hariono, A. (2024). Physical condition profile of Pencak Silat athletes on coaching talented athletes in Yogyakarta special region. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(3), pp. 254–258. doi: 10.22271/kheljournal.2024.v11.i3d.3350.
- Atmaja, A. R. D., Syamsuddin, N., and Bismar, A. R. (2022). Analysis of nutritional status with arms and legs muscle strength in crawl style swimming athletes in garuda laut club. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health*, 3(2), 84–91
- Bahamondes-Avila, C. *et al.* (2023). Body composition and somatotype of athletes in the chilean sport talent development program. *Archivos de Medicina del Deporte*, 40(2), pp. 113–118. doi: 10.18176/archmeddeporte.00126.
- Bernal-Orozco, M. F., Posada-Falomir, M., Quiñónez-Gastélum, C. M., Plascencia-Aguilera, L. P., Arana-Nuño, J. R., Badillo-Camacho, N., Márquez-Sandoval, F., Holway, F. E., and Vizmanos-Lamotte, B. (2020). Anthropometric and body composition profile of young professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1911–1923. doi: 10.1519/JSC.0000000000003416
- Cataldi, D., Bennett, J. P., Wong, M. C., Quon, B. K., Liu, Y. E., Kelly, N. N., Kelly, T., Schoeller, D. A., Heymsfield, S. B., and Shepherd, J. A. (2024). Accuracy and precision of multiple body composition methods and associations with muscle strength in athletes of varying hydration: The Da Kine Study. *Clinical Nutrition*, 43(1), 284–294. doi: 10.1016/j.clnu.2023.11.040
- Darwis, I., Fiana, D. N., Wisnu, G. N. P. P., Prameswari, N. P., Putri, A. R., Panuluh, P. D., Jiofanyah, M., Wikayanti, R. A., Ramadhan, M. A., and Ananta, G. A. P. Y. V. (2022). Hubungan kekuatan otot dengan kualitas hidup pasien lanjut usia di panti wredha natar, kabupaten lampung selatan. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 6(1), 19–24. doi: 10.36216/jpd.v6i1.116
- D Ananzar, and J Mistar. (2022). Pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat kota langsa. *Jurnal*

Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi, 5(2), 9–19.

- Degens, H., Gayan-Ramirez, G. and Van Hees, H.W.H. (2015). Smoking-induced skeletal muscle dysfunction: From evidence to mechanisms. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 191(6), pp. 620–625. doi: 10.1164/rccm.201410-1830PP
- Depdikbud (1996). Ketahuilah tingkat kesehatan jasmani anda. Jakarta: Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Fadilah, R. N., and Widodo, A. (2023). Analisis kondisi fisik atlet cabang olahraga taekwondo pada persiapan pon xx Papua 2021. *Jurnal Multilingual*, 3(3), 515–529.
- Fajar, M.K. *et al.* (2022). Profile of Taekwondo Athletes in Situbondo Indonesian. *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)*, 618(Ijcah), pp. 503–506. doi: 0.2991/assehr.k.211223.087.
- Farihatin, A. and Subandriani, D.N. (2023). Hubungan status gizi, beban kerja, asupan energi dan zat gizi makronutrien dengan kelelahan kerja pada tenaga produksi di pt. selaras citra lestari bawen. *Journal Of Comprehensive Science*, 4(1), pp. 88–100.
- Fernando, O.R. *et al.* (2022). Sosialisasi Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia di Kabupaten Siak. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(11), pp. 2089–2098.
- Fields, J. B., Merrigan, J. J., White, J. B., and Jones, M. T. (2018). Body composition variables by sport and sport-position in elite collegiate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(11), 3153–3155. doi: 10.1519/JSC.0000000000002865
- Fitriana, F. and Hariyanto, eko (2024). Survei kondisi fisik atlet joyoboyo taekwondo club (JTC) kabupaten kediri usia junior 15-17 tahun. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 2(1), pp. 35–56.
- Gunawan Manullang, J., Handayani, W., and Hermansah, B. (2022). Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap banyaknya tendangan mawashi pada atlet karate wadokai dojo Universitas PGRI Palembang. *Keolahragaan*, 1(2), 70–75.
- Gusfa, G.S. and Ridwan, M. (2018). Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Renang Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, pp. 160–166.
- Hasyiyati, R. W., and Winarno, M. E. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan, power, dan koordinasi terhadap pukulan atlet pencak silat. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 1(1), 96–107.
- Henmi, M.A. and Sasmarianto (2024). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Karate Inkai Kota Pekanbaru. *Integrated Sport Journal*, 02(02), pp. 18–30. doi: 10.58707/isj.vli.550.
- Hidayati, N., Syaifullah, R., and Hendarto, S. (2020). Hubungan power otot tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan tubuh, dan koordinasi mata-kaki

- terhadap kecepatan tendangan samping (t) di perguruan pencak silat kembang setaman Wonosobo tahun 2020. *Jurnal Phedheral*, 17(1), 42–49.
- Hidayat, T. and Munandar, R.A. (2022). Pengaruh pelatihan dumbbell curl dan shoulder press terhadap peningkatan power otot lengan dan kekuatan otot lengan. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(3), pp. 160–164. doi:10.54371/ainj.v3i3.168.
- Himawan, I.W., Widhiyanti, K. A. T., Artawan, I. K. S., Dei, A., Subekti, M., and Santika, I. G. P. N. A (2022). Pelatihan naik turun bangku setinggi 50 cm 10 repetisi 2 Set terhadap kekuatan otot tungkai. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), pp. 76–83. doi: 10.5281/zenodo.7128969
- Himawan, M.R. and Permadi, A.G. (2019). Analisis kondisi fisik dominan atlit bulutangkis pb. Satria dompu tahun 2019. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(3), pp. 89–93.
- Huang, L. *et al.* (2022). Reliability and validity of two hand dynamometers when used by community-dwelling adults aged over 50 years. *BMC Geriatrics*, 22(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s12877-022-03270-6.
- Ilhamsyah, A.A. and Hakim, A.A. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Kabupaten Lumajang 2002 Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), pp. 1–8.
- Irmansyah, F., and Hariyoko. (2024). Analisis indeks massa tubuh dan tingkat daya tahan kardiovaskular (VO2max) siswa kelas keberbakatan cabor sepak bola di SMA. *Maximal Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya Dan Pendidikan*, 5(5), 192–200.
- Jaya Wikrama, A. A. Y., Rusmiatik, Herlinawati, and Arjita, I. P. (2023). The relationship of body mass index (BMI) and waist circumference with arm muscle strength in students of the faculty of medicine, al-azhar islamic university mataram. *Nusantara Hasana Journal*, 2(10), pp 50-61.
- Karimuddin, Masri, Isdarianti, N. L., Mawazier, A., Zulfikar, Santoso, N., and Wiyanto, A. (2023). Evaluasi kondisi fisik dominan pada atlet motocross kota banda aceh. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 4(1), pp. 21–26. doi: 10.53869/jpas.v4i1.188
- Kementerian Kesehatan RI (2021). *Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet*.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI (2023). Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023*.
- Kondo, T., Nakano, Y., Adachi, S., and Murohara, T. (2019). Effects of tobacco smoking on cardiovascular disease. *Circulation Journal*, 83(10), pp. 1980–1985. doi: 10.1253/circj.CJ-19-0323.
- Masithoh, A., Pontang, G.S. and Mulyasari, I. (2018). Hubungan kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani pada atlet di pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (Pplop) provinsi jawa tengah. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(23), pp. 19–29. doi: 0.35473/jgk.v10i23.39.
- Muna, A.S.N. and Suhana (2023). Peran Efikasi Diri, Disiplin Latihan dan Motivasi Latihan pada Prestasi Atlit Beladiri (Studi Pada KONI Kabupaten Kendal). *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 4(5), pp. 5302–5310.

- Najiah, W.N. *et al.* (2021). Relationship between Leg Dynamometer with Squat and Deadlift 1RM Score among University Athletes. *Journal of Physics: Conference Series*, 1874(1). doi: 10.1088/1742-6596/1874/1/012089.
- Nurfadhilah, K., Surialaga, S., and Ibnusantosa, R. G. (2018). Gambaran persentase total massa otot dan total massa lemak tubuh pada golongan dewasa muda. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(2), 613–619.
- Paramita, B.L. and Adhimukti, D.H. (2018). Karakteristik cedera pada kejuaraan taekwondo tingkat amatir 2016, Jakarta, Indonesia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 45(10), pp. 727–730. doi: 10.21927/ijnd.2018.6(1).33-41
- Patel, H., Hassan, A., Raef, M., Niel, Shah., Kosmas, C. E., Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), p. 134. doi: 10.4330/wjc.v9.i2.134.
- Penggalih, M. H. S. T., Dewinta, M. C. N., Solichah, K. M., Pratiwi, D., Niamilah, I., Nadila, A., Kusumawati, M. D., Siagian, C. M., & Asyulia, R. (2019). Anthropometric characteristics and dietary intake of swimming athletes with disabilities before the competition. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 6(1), 33. doi: 10.21927/ijnd.2018.6(1).22-41
- Prihatiningrum, R., and Sumekar, T. A. (2016). Pengaruh latihan zumba terhadap massa otot tubuh pada wanita usia Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(2), 115–121.
- Purwitasari, D. I., Wibowo, N. A., and Muningsgar, J. (2020). Identifikasi dampak jenis olahraga terhadap kekuatan genggam tangan (studi kasus pada mahasiswa jurusan pendidikan olahraga UKSW). *Jurnal Sains Dan Edukasi Sains*, 3(1), 1–7. doi:10.24246/juses.v3i1p1-7
- Purwaningtyas, D. R., Wulansari N. D., and Gifari. N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan daya tahan otot quadriceps atlet taekwondo kyorugi remaja DKI Jakarta. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 56–61.
- Puspita Wati, I. D., and Simanjuntak, V. G. (2020). Characteristics differences of athlete blood pressure of sports pre nasional sport event in west Kalimantan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 73–85. doi: 10.33503/jp.jok.v4i1.1133
- Rizal, M., Segalita, C. and Mahmudiono, T. (2020). The relationship between body mass index, body fat percentage, and dietary intake with muscle fatigue in adolescent football players. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 66, pp. S134–S136. doi: 10.3177/jnsv.66.S134
- Rizal, F., Irwansyah, P., and Nababan. M. B. (2023). Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh jaya jongkok pada siswa sma negeri 1 ketambe kelas Xi tahun ajaran 2022/2023. *Jurnal Penelitian Progresif*, 2(1), pp. 30–34. doi: org/10.61992/jpp.v2i1.64
- Sairo, B.B., Wiyono, J. and W, R.C.A. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok dengan Mengkonsumsi Rokok Pada Mahasiswa (IKAWASBA) di Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(2), pp. 595–606.

- Sawada, S. S. (2014). Physical fitness for health. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 3(4), 377–384. doi: 10.7600/jpfsm.3.377
- Savitri, G. A., Winaya, I. M., Muliarta, I. M., Griadhi, I. P. (2020). Hubungan Persentase Lemak Tubuh dan IMT dengan Kekuatan Otot Genggam Pada Remaja Putri Usia 15-17 Tahun di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*.
- Setiawan, F. R., Arief, K. L. A., Suhardi, C. D. A., and Fua'din, A. (2023). Aktivitas fisik dalam olahraga taekwondo. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 11. doi: 10.47134/jpo.v1i2.231
- Sajoto. M. (1998). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dekdikbud
- Segara, B., Sudijandoko, A. and Kartiko, D.C. (2020). Pengaruh latihan crocodile push up dan burpee terhadap kekuatan otot lengan dan hasil shooting handball mahasiswa stkip pgri sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), pp. 204–211. doi: 10.58258/jime.v6i1.1252.
- Shanty, E. et al. (2021). Kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), pp. 179–191. doi: 10.24036/patriot.v3i2.703.
- Sulaeman, Bustang, Husnul, D., Rhesa, M., and Risan, R. (2023). PKM strength training berdasarkan foundational movement pada komunitas olahraga fit n fun Makassar. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 601–606.
- Surya, N., Johaidah, M., and Rangkuti Yoki A. (2021). Motivasi berprestasi pada atlet karate di dojo wadokai pemko langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1), 80–86.
- Sutrisno (2023). Berkekuatan 313 atlet, ini target KONI di Porprov Jateng 2023. Tersedia di: <https://timesindonesia.co.id/olahraga/462491/berkekuatan-313-atlet-ini-target-koni-banyumas-di-porprov-jateng-2023> (diakses: 26 Agustus 2024).
- Siswahadi, F. (2022). Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci di SMP muhammadiyah II Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 11–19.
- Syarifoeddin, E.W. (2023). Pengaruh latihan seated cable row terhadap kekuatan menarik otot lengan dan bahu pada atlet kurash UNDIKMA tahun 2023. 7(3), pp. 2676–2680. doi: 10.58258/jisip.v7i1.5667/http.
- Syroyyudin, M., Firlando, R. and Sovensi, E. (2021). Profil kondisi fisik Pemain futsal klub brancos kota lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1525(3), pp. 63–70.
- Szmodis, M., Szmodis, I., Farkas, A., Mészáros, Z., Mészáros, J., and Kemper, H. C. G. (2019). The relationship between body fat percentage and some anthropometric and physical fitness characteristics in pre-and peripubertal boys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7). doi: 10.3390/ijerph16071170
- Tina, A.R., Kurniawan, L.B. and Bahrin, U. (2021). Analisis hubungan berbagai indeks obesitas dengan kadar interleukin-6 pada subjek obesitas dan non-

- obesitas sentral. *Journal of Medicine and Health*, 3(2), pp. 104–113. doi: 10.28932/jmh.v3i2.3502
- Widayati, A., Pontang, G. S., and Mulyasari, I. (2018). Hubungan antara persen lemak tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet di pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (Pplop) Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(23), 11–18. doi: org/10.35473/jgk.v10i23.38
- Yogyantini, N.D.T. and Wahyuni, B.D. (2022). Gambaran status gizi dan komposisi tubuh pada pasien geriatrik di klinik golden care rumah sakit panti rapih Yogyakarta. *Temu Ilmiah Nasional Persagi*. (4) 193-200.
- Yundarwati, S. and Primayanti, I. (2018). Hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap prestasi lempar cakram pada siswa kelas x sman 3 praya tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 2(1), p. 28. doi: 10.58258/jime.v2i1.96
- Zahra, S. and Muhlisin, M.- (2020). Nutrisi bagi atlet remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), pp. 81–89. doi: 10.17509/jtikor.v5i1.25097

