

Daftar Pustaka

- Aandstad, A. (2020a). Association between Performance in Muscle Fitness Field Tests and Skeletal Muscle Mass in Soldiers. *Military Medicine*, 185(5–6), E839–E846. <https://doi.org/10.1093/milmed/usz437>
- Aandstad, A. (2020b). Association Between Performance in Muscle Fitness Field Tests and Skeletal Muscle Mass in Soldiers. *Military Medicine*, 185(5–6), e839–e846. <https://doi.org/10.1093/milmed/usz437>
- Aandstad, A. (2023). Relationship between self-reported and objectively measured physical fitness in young men and women. *European Journal of Sport Science*, 23(2), 301–309. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.2012597>
- Ade Mulyono, Rima Febrianti, & Satrio Sakti Rumpoko. (2021). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN HANDSTAND PUSH-UP DAN FLOOR PUSH-UP TERHADAP DAYA TAHAN OTOT LENGAN ATLET GULAT PUTRA JAWA TENGAH TAHUN 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 35–45. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1631>
- Adhitya Pradana, K.Heri Nugroho H.S., N. P. (2014). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Nilai Lemak Viseral. *Jurnal Media Medika Muda*, 3(1), 6–15.
- Albab, M. U. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan IMT Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Usia 15-18 Tahun Daerah Pesisir dan Pegunungan Kabupaten Pati. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan Ke-VII, November*, 2375–2382.
- Ambroży, T., Rydzik, Ł., Kwiatkowski, A., Spieszny, M., Ambroży, D., Rejman, A., Koteja, A., Jaszczur-nowicki, J., Duda, H., & Czarny, W. (2022). Effect of CrossFit Training on Physical Fitness of Kickboxers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph19084526>
- Anggitasari, E. D., Dieny, F. F., & Candra, A. (2019). Hubungan somatotype dengan kesegaran jasmani atlet sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 11–22. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.21188>
- Burhan, Z., & Herlina, H. (2022). Perbandingan Pengaruh Latihan Pull Up Dan Push Up Terhadap Peningkatan Keterampilan Chest Pass Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 3(1), 48–52. <https://doi.org/10.55681/jige.v3i1.168>
- Bustan, M. N., Aprilo, I., & Anwar, K. (2018). Derajat Kesehatan Jasmani

dan Postur Siswa Sekolah di Makassar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 93.
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3781>

Candra, A., Probosari, E., Puruhita, N., Murbawani, E. A., & Ardiaria, M. (2021). Pelatihan Pengukuran Antropometri dan Sosialisasi Pesan Gizi Seimbang untuk Kadar Pos Pelayanan Terpadu / Posyandu. *Journal of Nutrition and Health*, 9(1), 31–38.

DPR RI. (2004). UU Nomor 34 tahun 2004 tentang TNI. *Undang Undang Republik Indonesia*, 1, 1–42.

Dunås, T., Wåhlin, A., Nyberg, L., & Boraxbekk, C. J. (2021). Multimodal Image Analysis of Apparent Brain Age Identifies Physical Fitness as Predictor of Brain Maintenance. *Cerebral Cortex*, 31(7), 3393–3407.
<https://doi.org/10.1093/cercor/bhab019>

Eni. (1967). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.

Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.

Iqbal Andriansyah, Helvi Darsih, E. S. (2021). Jurnal arena olahraga silampari. *Junal Arena Olahraga Silampari*, 1, 32–44.

Iswadi, M. S. (2019). *Siswa Smanko Sulawesi Selatan Survey of the Smanko Student ' S Physical Fitness in South Sulawesi Muh . Setio Iswadi Program Studi S1 Jurusan Penjaskesrek.*

Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat Karubaga district sub district Tolikara propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1(69), 1–16.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/index>

Jensen, K. G., Rosthoj, S., Linneberg, A., & Aadahl, M. (2018). The Association between Self-Rated Fitness and Cardiorespiratory Fitness in Adults. *International Journal of Sports Medicine*, 39(6), 419–425.
<https://doi.org/10.1055/s-0044-102128>

Kemhan_RI. (2015). *Buku Putih Pertahanan Indonesia 2015.*

Lestari, L., Rahmat, Z., Didi, D., & Pranata, Y. (2021). Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola Voli Crean Pu Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2).

Mardiansyah, E. M. (2018). *SAAT MENJELANG PERTANDINGAN Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari*

Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarm. 10–16.

- Megawati, E., Saputra, W. S., Attaqwa, Y., & Fauzi, S. (2021). Abstrak: Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengedukasi pegurangan resiko terjadinya Musculoskeletal Disorders (MSDs) dini, pada penjahit keliling di Ngaliyan Semarang dengan cara observasi , pelatihan praktis ,. *Jurnal BUDIMAS*, 03(02), 450–456.
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., غسان, د., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Özbay, S. (2019). The Effects of Different Types of Strength Training for Recreational Purposes on the Body Composition and Strength Development of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 381–385.
<https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.52.381.385>
- Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Survey Postur Ideal Anak Dikaitkan dengan Profil Kebugaran Jasmani Kelas VII SMP Negeri Se Kecamatan Suruh Zumar Ma'ruf 1□ , Ranu B askora Aji Putera 2 History Article _____ Keywords. 2(1), 124–129.*
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2018. (2018). Berita Negara. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2018*, 151(2), 10–17.
- Petersen, C. B., Eriksen, L., Dahl-Petersen, I. K., Aadahl, M., & Tolstrup, J. S. (2021). Self-rated physical fitness and measured cardiorespiratory fitness, muscular strength, and body composition. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 31(5), 1086–1095. <https://doi.org/10.1111/sms.13918>
- Pratiwi, Komala, R., Muhammah, A., Dewi, P. A., Akhriani, M., & Lestari, L. A. (2022). Hubungan Persentase Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Wanita 26-45 Tahun. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 24–30. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Pratiwi, P. A., Widyaningrum, D., & Jufriyanto, M. (2021). *Untuk Mengurangi Risiko Musculoskeletal Disorder. 9(2), 205–214.*
- Purnami, N. K. R., Kuswardani, R. T., Aryana, I. G. P. S., Astika, I. N., Putrawan, I. B. P., Wande, I. N., & Tersinanda, N. N. T. Y. (2020). Hubungan kadar testosteron serum dengan kekuatan genggam

pada lanjut usia laki-laki. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 4(1), 19–23. <https://doi.org/10.36216/jpd.v4i1.134>

Rahman, I., Muhamad K, F., Wea, G., Rahmawati, M., Fisioterapi, P. S., Piksi, P., & Bandung, G. (2022). Pemberian Edukasi Tentang Postur Tubuh Yang Baik Dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang Pada Siswa Sd Negeri 2 Cililin. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 1(2), 2022.

Randany, M. R., & Masrofah, I. (2021). Analisis sistem kerja dan postur tubuh pekerja karyawan bagian gudang penyimpanan beras menggunakan metode owas. *Jurnal Seminar Konferensi Nasioanl IDEC 2021*, 1–10. <https://idec.ft.uns.ac.id/wp-content/uploads/IDEC2021/PROSIDING/LPSKE/ID020.pdf>

Rasyid, M. F. A. (2021). Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Masa Tubuh (Imt). *Jurnal Medika Utama*, 2(04), 1094–1097. <http://jurnalmedikahutama.com>

Reza, V., Snapp, P., Dalam, E., Di, I. M. A., Socialization, A., Cadger, O. F., To, M., Cadger, S., Programpadang, R., Hukum, F., Hatta, U. B. U. B., Sipil, F. T., Hatta, U. B. U. B., Danilo Gomes de Arruda, Bustamam, N., Suryani, S., Nasution, M. S., Prayitno, B., Rois, I., ... Rezekiana, L. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48. http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf<http://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/><https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results/><https://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>

Risna, R. ., Nurul, S., & Mirah. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli. *Chmk Health Journal*, 4(2), 0–7.

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.

S, A., Aliriad, H., Nova, A., Firmansyah, G., & Arbanisa, W. (2023). Primary school physical education management: Profiles and predictors in Central Java. *Journal Sport Area*, 8(1), 123–130. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(1\).11223](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(1).11223)

Salsa, A., & Asy'ari, S. (2020). Analisa Keluhan Musculoskeletal Pada Postur Tubuh Pekerja Penyerut Kayu Di Mebel Ud. Setia Usaha Dengan Menggunakan Metode Rapid Upper Limb Assessment. *JKIE (Journal Knowledge Industrial Engineering)*, 7(1), 38–45. <https://doi.org/10.35891/jkie.v7i1.2100>

- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 36. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2480>
- Sari, D. Y., Dewanto, W. K., & Surateno, S. (2019). Aplikasi Pemantauan Status Gizi Berdasarkan Pengukuran Antropometri Menggunakan Metode Fuzzy Logic. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Terapan*, 4(1), 71–79. <https://doi.org/10.25047/jtit.v5i1.80>
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan otot pada lansia. *JK Unila*, 5(3), 69–74.
- Soethama, G. R. R., Silakarma, D., & Wiryanthini, I. A. D. (2016). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Massa Otot Pectoralis Mayor dan Biceps Pada Remaja dan Dewasa. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2, 52–57.
- Strader, J., Schram, B., Irving, S., Robinson, J., & Orr, R. (2020). Special weapons and tactics occupational-specific physical assessments and fitness measures. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218070>
- Sulaiman, & Anggriani. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal JUMANTIK*, 3(2), 127–140. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2875/1714>
- Sya'bana, A. R., & Herwanto, D. (2023). Analisis Postur Tubuh Menggunakan Metode RULA, REBA Pada Pekerja di Divisi Packaging. *Jurnal Serambi Engineering*, 8(2), 5909–5915. <https://doi.org/10.32672/jse.v8i2.5992>
- Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (2020). Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*, 8(1), 1–10.
- Tillaar, R. Van Den, & Ball, N. (2020). Push-Ups are Able to Predict the Bench Press 1-RM and Constitute an Alternative for Measuring Maximum Upper Body Strength Based on Load-Velocity Relationships. *Journal of Human Kinetics*, 73(1), 7–18. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0133>
- Turseno, A., & Marcaesa, G. (2021). Analisa Risiko Postur Tubuh Pekerja dengan Metode NBM, REBA dan RULA di Unit Usaha Jamur Tiram Putih Fungo Pride. *Journal of Industrial and Engineering System*, 2(2), 87–98.
- Uzun, A., Akbulut, A., & Erkek, A. (2020). International Journal of Applied Exercise Physiology. *International Journal of Applied Exercise*

Physiology, 9(8), 1–266.

Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

Widardo, Wiboworin, B., Wiyono, N., & Dkk. (2018). Buku Manual Keterampilan Klinik Topik Antropometri. *Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Universitas Sebelas Maret Fakultas Kedokteran*, 36, 15–16.

Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.

Yuliasih, & Nurdin, F. (2020). Analisis Body Composition Masyarakat Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor. *Jurnal Segar*, 9(1), 14–20. <https://doi.org/10.21009/segar/0901.02>

Zahrani, N. (2013). Pengaruh Pelatihan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.