

DAFTAR PUSTAKA

- A. pribadi. (2010). *Model Dick And Carey*.
- Adiyoso. (2022). *Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (Co-Occurrence)*.
- Afifah Zahirah Abd Rami, Adila A. Hamid, Nur Najmi Mohamad Anuar, Amilia Aminuddin, Azizah Ugusman. 2022. Exploring the Relationship of Perivascular Adipose Tissue Inflammation and the Development of Vascular Pathologies. Article ID 2734321, <https://doi.org/10.1155/2022/2734321>
- Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV Ipa Abong.
- Anderson, N. J. (2019). *The Effect of Educational Gymnastics on Young Children's Movement Skills* (Doctoral dissertation, University of Otago).
- Annurullah, G. A., Jasmine, M. S., Saraswati, N. A., & Rizka, Y. (2021). Faktor Risiko Obesitas pada Pekerja Kantor: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 80-88.
- Arifin. (n.d.). *Model*. 2018.
- Artika, C. M., & Fauziah, I. (2024). *Jurnal Ilmiah Biologi UMA (JIBIOMA) Comparison of Blood Glucose Levels with Body Mass Index Among Adolescents at the Posyandu in Jati Utomo Village*. 6(April), 37–45. <https://doi.org/10.31289/jibioma.v6i1.3461>
- Auliya, P., Oenzil, F., & Rofinda, Z. D. D. (2016). Gambaran kadar gula darah pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Andalas yang memiliki massa lemak berlebih dan obesitas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3).
- Bakri, Siska Z. "Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Penurunan Massa lemak, Persentase Lemak Tubuh dan Peningkatan Massa Otot." *Jurnal Sporta Saintika*, vol. 5, no. 2, 26 Sep. 2020, pp. 219-233, doi:[10.24036/sporta.v5i2.151](https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.151).
- Bennett, A. (n.d.). *Where the Model Frequently Meets the Road :*

- Borg & gall. (2010). Educational Research by Association: AARE Presidential Addresses and the Field of Educational Research. In *Educational Research by Association: AARE Presidential Addresses and the Field of Educational Research* (Issue August). <https://doi.org/10.1163/9789460910197>
- Branch. (2009). *Addie model*.
- Cooper, K. H. (1968). *Aerobics*. Bantam Books.
- Darku, E. D., & Obinwanne, I. (2024). (2024). *massa lemak tubuh*.
- Depdiknas. (2003). Kurikulum 2004: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.
- Dick Carey. (2009). *The design of Dick and Carey model*.
- Dinata, Marta. (2010). *Langsing Dengan Aerobik II*. Jakarta : Penerbit Cerdas Jaya
- Dweck, C. S. (2020). A strategic mindset: An orientation toward strategic behavior during goal pursuit. *Psychological and Cognitive Sciences*, 117 (25) 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.1073/pnas.2002529117>
- Ernalina, Y., Azrin, M., & Latni G, J. (2021). Perbedaan Massa Lemak Antara Pengukuran Skinfold Caliper dengan Bioelectrical Impedance analysis (BIA) pada Atle. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 267–271. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss3.559>
- Eka Novita Indra, E. A. A. ., (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Massa lemak Pada Members Wanita. *Medikora*, 15(1), 39–51. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10071>
- Fachrezzy, Fahmy, et al. Functional Exercise Model for Weight Loss in Sports Science Faculty Students. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 2020, 159-165.
- Fadhli, H. W. N., Denafianti, & Kurniawan, R. (2023). Pengaruh Latihan Treadmill Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Obesitas Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama. *Jurnal Kesehatan Tambusai*,
- Fitri Y, Mulyani NS, Fitriyaningsih E, Suryana S. Pengaruh Pemberian Aktifitas Fisik (Aerobic Exercise) terhadap Tekanan Darah, IMT dan RLPP pada Wanita Obesitas. *Aceh Nutrition Journal*. 2016;1(2):105-110.

- Fraser, M. (2004). Kickboxing for Fitness. *Human Kinetics*.
- Guh, D. P., et al. (2009). The Incidence of Obesity and the Impact on Health Outcomes in the United States. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85(5), 1212-1223.
- Gusvominesia, W., Padang, U. N., Gymnastics, A., Aerobik, S., & Impact, M. (2019). Tabel ($13.83 > 1.725$). 2, 321–328.
- Harjanto. (2008). *Konsep Pengembangan Model*.
- Harris, J. (2009). The Complete Guide to Physical Fitness and Well-being. Hasbi, H., & Mulyan, A. (2023). Pengaruh Model Latihan Senam Kesegaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kebugaran Siswa Kelas Vii Smpn 8 Mataram. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 581-610.
- Hasanul Fitrah Alba¹, Mulyana², Herman Subarjah³ (2019). PENGARUH MODEL LATIHAN WEIGHT TRAINING DAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP BODY FAT DAN BODY MASS INDEX (BMI). p-ISSN: 1693-1475, e-ISSN: 2549-9777 *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 18 (2), Juli – Desember 2019: 112 - 119
- Helwig, N. E., Hong, S., & Hsiao-wecksler, E. T. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif dan metode penelitian kuantitatif* (Issue January).
- Ho-Pham, L. T., Lai, T. Q., Nguyen, M. T. T., & Nguyen, T. V. (2015). Relationship between body mass index and percent body fat in Vietnamese: Implicaons for the diagnosis of obesity. *PLoS ONE*, 10(5), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0127198>
- Ibrahim MM. (2010) Subcutaneous and visceral adipose tissue: structural and functional differences. *Obes Rev.* 2010 Jan;11(1):11-8. doi: 10.1111/j.1467-789X.2009.00623.x. Epub 2009 Jul 28. PMID: 19656312
- I Gede Mandra Adnyana, Tanjung Subrata, & Anny Eka Pratiwi. (2024). Hubungan Lemak Subkutan dengan Kebugaran Jasmani Daya Tahan Otot pada Mahasiswa FKIK Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 4(2), 210–216. <https://doi.org/10.22225/amj.4.2.2024.210-216>
- Indah, D. (2016). Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Penurunan Kadar lemak Anggota Senam Sanggar Kebugaran Muslimah Centre Padang.

I(1), 1–9.

- Indonesia, K. K. R. (2024). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia. *Unicef*.
[https://www.unicef.org/indonesia/media/22496/file/Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia: Ringkasan Temuan Kunci.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/22496/file/Analisis%20Lanskap%20Kelebihan%20Berat%20Badan%20dan%20Obesitas%20di%20Indonesia%3A%20Ringkasan%20Temuan%20Kunci.pdf)
- Jennifer Ashton. (2011). Vigorous Physical Activity, Sports Participation, and Athletic Identity: Implications for Mental and Physical Health in College Students. *Journal of Sport Behavior*, Vol 34(3), 228.
https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A4%3A21606132/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A64875652&crl=c&link_origin=none
- Jill Corleone, R. D. (2024). "Do You Know Your Body Fat Percent?". Verywell Fit (dalam bahasa Inggris). Diakses tanggal 6 Februari 2025
- John Foreyt. (n.d.). American College of Sports Medicine position stand. Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(12):214.
<https://doi.org/10.1097/00005768-200112000-00026>
- Junaidi. (2023). *Buku cedera olahraga persepektif kedokteran olahraga*.
- Kurniawan, L. B., Bahrin, U., Hatta, M., & Arif, M. (2018). Body Mass, Total Body Fat Percentage, and Visceral Fat Level Predict Insulin Resistance Better Than Waist Circumference and Body Mass Index in Healthy Young Male Adults in Indonesia. *Journal of Clinical Medicine*, 7(5), 96.
- Kusumarahmawati, A., Mailani, R., & Sirada, A. (2023). Indeks Massa Tubuh Dan Obesitas Sentral Kaitannya Dengan Tekanan Darah Pada Anggota Batalyon X. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 2(2).
<https://doi.org/10.7454/jfti.v2i2.1091>
- Mahendra Agus (2000: 11-14). (n.d.). *SENAM*.
- Makmun, A. (2021). Pola Makan terhadap Obesitas. *Indonesian Journal of Health*, 2(1), 68-76.
- Margono, A. (2011). *Senam*. 19.
- Mary Luetzgen, Carl Foster, Scott Doberstein, Rick Mikat, John Porcari. (2012)

- Zumba: Is the “Fitness-Party” a Good Workout?. *Journal of Sports Science and Medicine* (11), 357 - 358.
- Midah, Z., Fajriansyah, F., Makmun, A., & Rasfahyana, R. (2021). Hubungan Obesitas dan Stress Oksidatif. *UMI Medical Journal*, 6(1), 62–69.
<https://doi.org/10.33096/umj.v6i1.140>
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1.
<https://doi.org/10.30867/action.v2i1.29>
- Mualifatul Hakimah. (2022). Pengaruh Senam Tabata Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anggota Sanggar Senam Suta Club Citra Raya City Kabupaten Muaro Jambi. 2005–2003, 8.5.2017, 7787.
- Muhajir. (2013). *senam*.
- Munawaroh, M. M. (2021). Komposisi Lemak Viseral, Basal Metabolic Rate (BMR), Dan Usia Sel Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 5(1), 110–119.
<https://doi.org/10.52643/jukmas.v5i1.1120>
- Parwati, P. A., dan Bintari, N. W. D. (2019). "Pengaruh Intensitas Senam Zumba terhadap Kadar Kolesterol Total Darah dan Persentase Lemak Tubuh Wanita di Rai Fitneess Badung". Prosiding Nasional Rapat Kerja Nasional V Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Laboratorium Medik Indonesia. UNIMUS Press: 176. ISBN 978-602-5614-75-0.
- Pratiwi, I., & Basri, M. (2018). Window of Health : Jurnal Kesehatan , Vol . 1 No . 2 (April , 2018) Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Massa lemak Remaja Obesitas di SMP Katolik Rajawali Makassar Tahun 2017 76 | Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Window . 1(2), 76–82.
- Puspitasaru, Silvia Febrieni and , Dwi Rosella Komalasari,SST.FT.,M.FIS., DIPL.CIDESCO and , Yulisna Mutia Sari, S.ST. FT., Msc(GRS) (2015) *Pengaruh Terapi Ultrasound Terhadap Lemak Subcutaneus Pada Perut*. Skripsi thesis, Universitas Muhamamdiyah Surakarta.
- Raine LB, Scudder MR, Saliba BJ, Kramer AF, Hillman C. (2016). Aerobic

- Fitness and Context Processing in Preadolescent Children. *J Phys Act Heal*. 2016 Jan;13(1):94–101.
- Ramadhini, D., & Dewi, S.S. (2020). Perbedaan Pengaruh Senam Zumba dan Senam Aerobik terhadap Penurunan Massa lemak Pada Wanita Dewasa Obesitas I.
- Reinders I, Murphy RA, Koster A, Brouwer IA, Visser M, Garcia ME, Launer LJ, Siggeirsdottir K, Eiriksdottir G, Jonsson PV, Gudnason V, Harris TB (2015). Muscle Quality and Muscle Fat Infiltration in Relation to Incident Mobility Disability and Gait Speed Decline: the Age, Gene/Environment Susceptibility-Reykjavik Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2015 Aug;70(8):1030-6. doi: 10.1093/gerona/glv016. Epub 2015 Mar 7. PMID: 25748031; PMCID: PMC4506318.
- Risdayani, E., & Makmun, A. (2021). Hubungan Obesitas dengan Usia, Jenis Kelamin, Genetik, Asupan Makanan dan Kebiasaan di Dusun Bangkan. *Indonesian Journal of Health*, 2(01), 55-67.
- Robert F. Kushner, Body Weight and Mortality, *Nutrition Reviews*, Volume 51, Issue 5, May 1993, Pages 127–136
- Sasya Sharfina Assaf¹, Achmad Sofwan², & Amir Mahmud³. (2017).
Keywords : IMT , Physical Activity. 2–3.
- SaThierbach, K., Petrovic, S., Schilbach, S., Mayo, D. J., Perriches, T., Rundlet, E. J. E. J. E. J., Jeon, Y. E., Collins, L. N. L. N., Huber, F. M. F. M., Lin, D. D. H. D. H., Paduch, M., Koide, A., Lu, V. T., Fischer, J., Hurt, E., Koide, S., Kossiakoff, A. A., Hoelz, A., Hawryluk-gara, L. A., ... Hoelz, A. (2015).
- Sayuti sahara. (2010). *gymnastic*. 1.4.
- Schroeder E.C., Franke W.D., Sharp R.L., LeeD-c. (2019). Comparative effectiveness of aerobic, resistance, and combined training on cardiovascular disease risk factors: A randomizedcontrolled trial. *PLoSONE*14(1):e0210292.<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210292>
- Sembiring, H. M. S. B., Ginting, M. U. B., Sinaga, J. O., Tanjung, E. D., Nadapdap, E., Siregar, T. A., ... & Sagala, P. V. H. (2024). Penyuluhan Senam Aerobik pada Masyarakat di Perumahan Milala Rumah Tengah

- Medan. PUAN INDONESIA, 6(1), 333-340.
- Setyawati, Paramitha. (2014). Bakar Lemak Tanpa Lemas Tanpa Lapar. Yogyakarta: Parasmu.
- Setyosari. (2016). *Developing character building learning model using mobile augmented reality on elementary school student in Central Java*.
- Siska, S.Si., M. P., & , Amrizal, S.Pd, M. P. (2020). *PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN, PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN PENINGKATAN MASSA OTOT*. 2(1), 1–7.
- Shoback DM, Strewler GJ. Disorders of the parathyroids and calcium metabolism. McPhee S., Lingappa VR, Ganong W., Lange J. Pathophysiology of disease: an introduction to clinical medicine. 2nd ed. Stamford, CT: Appleton and Lange. 1995:416-7
- Status WP. The use and interpretation of anthropometry. WHO technical report series. 1995;854(9).
- Sterkowicz-Przybycień, K., Sterkowicz, S., Biskup, L., Żarów, R., Kryst, Ł., & Ozimek, M. (2019). Somatotype, body composition, and physical fitness in artistic gymnasts depending on age and preferred event. *Plos one*, 14(2), e0211533.
- Sugiyono. (2009). *Buku Pengembangan Model*.
- Suryana S, Fitri Y. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan IMT dan Komposisi Lemak Tubuh. *AcTion Aceh Nutr J*. 2017;2(2):114.
- Susantini, P. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Visceral di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.51-59>
- S. Sulistyawati, "Pengembangan Stadiometer sebagai Alat Ukur Tinggi Badan dan Tinggi Lutut," *Jurnal Pengelolaan Laboratorium Pendidikan*, vol. 1, no. 1, pp. 7-14, Jan. 2019. <https://doi.org/10.14710/jplp.1.1.7-14>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167-171.
- Tangkudung & Wahyuningtyas. (2012). *Sports Performance Coaching*.
- Tegeh. (2014). *Addie Model*.

- Trisina, C. G., Dinata, I. M. K., & Purnawati, S. (2023). Hubungan persentase lemak tubuh dan indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal medika udayana*, 12(3), 12-16.
- Makmun, A. (2021). Pola Makan terhadap Obesitas. *Indonesian Journal of Health*, 2(1), 68-76.
- Mary Luetngen, Carl Foster, Scott Doberstein, Rick Mikat, John Porcari. (2012) Zumba: Is the "Fitness-Party" a Good Workout?. *Journal of Sports Science and Medicine* (11), 357 - 358.
- Miko A, Pratiwi M. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*.2017;2(1):1-5.18.
- Munawaroh, W. W., & Fatimah, O. Z. S. (2021). Komposisi Lemak Viseral, Basal Metabolic Rate (BMR), Dan Usia Sel Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* e-ISSN, 2715, 7687.
- Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan senam aerobik untuk menurunkan massa lemak, lemak, dan kolesterol. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).
- Widi Kusumah, Yudi Nurcahya, Yogi Akin. (2001). Metode Penurunan Persentase Lemak Pada Daerah Tubuh Tertentu Melalui Aplikasi Latihan Workout. *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 13(1) 20-24
- Yanti Ernalina , Miftah Azrin , Jessy Latni G. (2020). Differentiation of Body Fat Composition, Measurement Between Skinfold Caliper and Bioelectrical Impedance analysis Methods Among Athletes.
- Yusni, Yusni. "Lose Weight and Prevent Obesity by Aerobic Gymnastics." 4th Syiah Kuala University Annual International Conference 2014, Banda Aceh, Indonesia, October 2014. Syiah Kuala University, 2014.
- Zhang, X., Zhang, W., & Chen, S. (2019). Department of Epidemiology and Department of Biostatistics, Harvard TH Chan School of Public Health, Boston, MA 02115, USA (KR); Department of Obstetrics, Gynecology and Reproductive Biology, Boston, MA, USA (EJ). *Trials*, 20, 154.