

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Handoko. (2021). 'Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Indeks Kesanggupan Badan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember. *Journal Of Agromedicine And Medical Sciences*.
- Adi Pratomo S., F., Annas, M.(2021). *Indonesian Journal For Physical Education And Sport Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Pemahaman Law Of The Game Wasit Askab Magelang History Article*.
- Afifah. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang*.
- Andriani, R., Herawati, I., & Fis, S. (2016). *Hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan volume oksigen maksimum* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Anggitasari, E. D., Dieny, F. F., & Candra, A. (2019). Hubungan somatotype dengan kesegaran jasmani atlet sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 11-22.
- Antoni. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri (Joi)*, 8.
- Apri Agus. (2012). *Buku Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Arini Noor Khasanah. (2022). Hubungan Asupan Zat Besi, Kadar Hemoglobin, Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Putri Di Ma Keterampilan Al-Irsyad Gajah. *Univesitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Asmilyadi, R. (2020). Hubungan antara Kemampuan VO₂max dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMA Negeri 2 Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 537-548.
- Braun, M. B., & Simonson, S. J. (2008). *Introduction to massage therapy*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Bryantara. (2017). Factors That Are Associated To Physical Fitness (Vo₂ Max) Of Football Athletes. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237.
- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, S. (2022). Nutrisi Untuk Peak Performance Bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama Dan Setelah Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*.
- Candra, A. T., Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo₂ Max) Camaba Prodi Pjkr. *Jurnal Peendidikan Kesehatan Rekreasi*.

- Damara U. H., Siregar, A., Studi Gizi, P., & Kesehatan Kemenkes Bengkulu. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, Dan Protein Dengan Status Gizi Pada Remaja Relationship Between Eating Pattern, Energy And Protein Adequacy Level With Nutritional Status In Adolescent. In *Jurnal Kesehatan*.
- Driskell, J. A., & Wolinsky, I. (2009). *Nutritional concerns in recreation, exercise, and sport*. CRC Press.
- Fayasari, A. (2020). *Buku Penilaian Konsumsi Pangan*. Ngoro Jombang: Kun Fayakun
- Fitriyana, N. L. (2022). Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet PB Rio di Masa Pandemi Covid-19 Desa Bakaran Kulon Juwana Pati. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*.
- Hartanti, D., & Rima, M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. In *Sport And Nutrition Journal*
- Hermanto. (2020). *Perbandingan Tes Balke Dan Tes Jalan Rockport Dalam Pengukuran VO₂max*.
- Hidayat. (2021). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*.
- Irianto, Djoko Pekik. (2006). Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. *Yogyakarta: Andi Offset*.
- Istiqomah, I. P. N., Kristiyanto, A., & Ardyanto, T. D. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Remaja. *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences*, 1-7.
- Kemenkes RI. (2021). *Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet*.
- Kemenpora. (2023) *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2023 Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia*.
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., Nuzrina, R. (2019). Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *Jurnal Olahraga*. 5(1).
- Lailatul Fitriani. (2020). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri*.
- Maksum, A., & Akbar, R. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021: Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia*.

- Mardalena, I. (2021). *Buku Dasar Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Martinova Sari Panggabean. (2020). Peranan Gizi Bagi Olahragawan. *The Role Of Nutrition In Sports*, 47.
- Martony, O., Lestrina, D., & Tanjung, N. (2013). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak dan Kadar HB serta Status Gizi dengan Daya Tahan Jantung Paru (Kebugaran) Atlet Sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan OlahragaPelajar (PPLP) Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 7(3), 206-213.
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. In *Jurnal Gizi Unesa*
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*.
- Muthmainnah, I., Ismail, A. B., & Prabowo, S. (2019). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran (VO₂max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 1(1), 24-33.
- Namira, N. S., & Indrawati, V. (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa Sdn Putat Jaya Ii Surabaya*.
- Ninik Basri. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif Di Posbindu Ptm Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Novelia, E., Afrinis, N., & Dita Puteri, A. (2023) *Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat Dengan Kebugaran (Vo2 Max) Pada Siswa Ssb D'socs Kota Dumai Tahun 2023*.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. *Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)*.
- Penggalih, M. H. S. T., Dewinta, M. C. N., Solichah, K. M. A., Pratiwi, D., Niamilah, I., Nadia, A., & Kusumawati, M. D. (2019). Identifikasi status gizi, somatotipe, asupan makan dan cairan pada atlet atletik remaja di Indonesia. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 85-95.
- Pertiwi, A. B., & Murbawani, E. A. (2012). *Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Vo2 Maks) Atlet Sepak Bola* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

- Prananda, I. G. P. A. R., Permadi, A. W., & Darmawijaya, I. P. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Petani Lansia. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), 2005-2010.
- Putra, E. R. A. (2022). Hubungan Antara Status Ekonomi Keluarga Dan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Dengan Status Gizi Anak Balita (*Studi di Desa Klampis Barat Bangkalan*) (Doctoral dissertation, Stikes Ngudia Husada Madura).
- Putra, Y. S. (2013). Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, Dan Tes Multistage Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Putri, T. N., Siagian, A., & Sudaryati, E. (2017). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga, Frekuensi Minum Minuman Isotonik, Kebugaran Jasmani, Dan Status Gizi Pada Atlet Sepakbola Di Divisi Utama Persatuan Sepakbola Langkat (Psl) Bapor Pertamina Pangkalan Susu Tahun 2017. *Repositori Institusi Universitas Sumatra Utara*.
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science And Health*, 4(1), 1–11.
- Rahmah, Z., Dwiyaniti, D., Mourbas, I., & Yuniritha, E. (2020). Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. *Jurnal Gizi*, 9(2), 189-200.
- Ramadhan, R. I. (2016). Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia-I8 Tahun Kabupaten Indramayu.
- Ratnasari. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Absensi Sakit pada Anak Sekolah Dasar Negeri Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik:Jbm*, 12(2), 110.
- Sa'adah, U., Hardiansyah, A., & Darmuin, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*.
- Sahara, M. P., Widyastuti, N., & Candra, A. (2019). Kualitas diet dan daya tahan (endurance) atlet bulutangkis remaja di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 29-37.

- Salamah, R. (2019). Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14-18.
- Sarahfatin, I. N., Udijono, A. (2021). *Hubungan Sosiodemografi, Status Indeks Massa Tubuh, Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Pegawai (Studi Pada Pegawai Aparatur Sipil Negara (Asn) Di Kabupaten Semarang)*.
- Sasmarianto, S., & Nazirun, N. (2022). *Buku Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet*
- Shafitri, E. (2020). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Karate Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai).
- Suciana, A. M., Gifari, N., Sitoayu, L., Angkasa, D. (2021). *The Correlation Between Sufficiency Makronutrient, Nutritional Status, and Physical Activity Toward Fitness of Badminton Athlete at PB Jaya Raya Ragunan Jakarta Aulya*.
- Suharjana, S. (2013). Kebugaran jasmani. *Jogja Global Media*.
- Syaifullah, M. R., & Irawan, R. J. (2021). *Gambaran Daya Tahan VO₂max Pemuda Desa Gampangsejati Usia 20-25 Tahun*.
- Teresa, S., Widodo, S., & Winarni, T. I. (2018). *Hubungan body mass index dan persentase lemak tubuh dengan volume oksigen maksimal pada dewasa muda* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Welis Wida. (2020). *Buku Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Rusitayanti, N. W. A. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester VA, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 122-129.
- Williams, M. H., Rawson, E. S., & Branch, J. D. (2017). *Nutrition for health, fitness, and sport*. McGraw-Hill Education.
- Yuliana, A. (2019). *Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Ssb Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun*.
- Yusri. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*.
- Zahra, S., & Muhlisin, M.(2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89.