

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R., and Afgani, M. 2022. Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), pp. 31–39. Available at: <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>.
- Adelia, H. 2021. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Indeks Kesanggupan Badan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember. *Journal Of Agromedicine And Medical Sciences*.
- Akbar, F.L. and Dirgantoro, E.W. 2020. Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Kalimantan Selatan. *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*. pp. 80–86. Available at: <http://www.femina.co.id>.
- Akhsan, A., Ratnawati and Reski, S. 2022. Tingkat Pengetahuan Gizi dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Pada Atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2(2). Available at: <https://doi.org/10.36086/jgk.v2i2>.
- Alfitasari, A., Dieny, F.F., Ardiaria, M., Tsania, A. and Fahmi, A. 2019. Perbedaan Asupan Energi, Makronutrien, Status Gizi dan VO₂ max antara Atlet Sepak Bola Asrama dan Non Asrama. *Media Gizi Indonesia*. 14-26. Available at : <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i1.14-26>.
- Aliyah, L.N. and Sulandjari, S. 2021. Hubungan Penguasaan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang. *Jurnal Gizi Unesa*. 1, pp. 82–88.
- Amaliana, R. 2022. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran (Vo2Max) Atlet Sepak Bola di Safin Pati Football Academy. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>.
- Asdar, M. 2019. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet pada Club Atletik FIK UNM. *Fakultas Ilmu Keolahragaan*. pp. 1–16.
- Astuti, W.R. 2019. Hematokrit dan Kadar Hemoglobin dengan Konsumsi Oksigen Maksimal (Vo2Max) pada Atlet Remaja. *Jurnal Medika Respati*. 14(2), pp. 2685–1156.
- Aulia, Z., Rahmadya, B. and Hafiz, H.M. 2016. Alat Pengukuran Angka Kecukupan Gizi (AKG) Manusia dengan Menggunakan Mikrokontroler. *Seminar Nasional Sains dan Teknologi* [Preprint].
- Barbara, B. 2017. *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health*, 2E. Human Kinetics.
- 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. and Setiabudi, M.A. 2021. Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO 2 Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 7. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4420388>.
- Depkes. 2002. *Gizi Atlet Sepak Bola*. Edited by Kurniawan Anie.
- Desiplia, R., Novita, I.E. and Ervira, P.D. 2018. Asupan Energi, Konsumsi Suplemen, dan Tingkat Kebugaran pada Atlet Sepak Bola Semi-Profesional. *Ilmu Gizi Indonesia*. 02, pp. 39–48.
- Dieny, F.F., Widyastuti, N., Yudi, D., Tsania, A.F.A. 2019. Buku Gizi Atlet Sepak Bola. in. Yogyakarta: K-Media. pp. 1–87.

- Farhan, A. 2024. Analisis Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola melalui Survei Vo2Max. *Edukasimu.org*. 4(2), pp. 1–25.
- Faridi, A., Trisutrisno, I., Irawan, A.M.A., Lusiana, S.A., Alfiah, E., Rahmawati, L.A., Doloksaribu, L.G., Suryana., Yunianto, A.E. and Sinaga, T.R. 2022. *Survei Konsumsi Gizi*. 2nd edn. Edited by R. Watrionthos and D.D. Pratama. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Fatimah, N. and Nindya, T.S. 2019. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Ketahanan Pangan Siswa Sekolah Dasar dari Keluarga Petani. *Media Gizi Indonesia*. 14. pp. 177–185. Available at: <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.177-185>.
- Fitriani, A. and Purwaningtyas, D.R. 2021. *Gizi Olahraga*. Jakarta.
- El Ghina, M.F., Widawati, W. and Lestari, R.R. 2023. Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2(3). pp. 175–181. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.175-181>.
- Harjatmo, T.P., Par'i, H.M. and Wiyono, S. 2017. *Penilaian Status Gizi*. 1st edn. Edited by Widyasari, D.A. Nofaldo, and Sapriyadi. Kemenkes RI.
- Hermanto and Robianto, A. 2020. Perbandingan Tes Balke Dan Tes Jalan Rockport Dalam Pengukuran VO2Max. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. 4.
- Hidayatulloh, R. 2020. Perbedaan Pengaruh Asupan Karbohidrat dan Lemak terhadap Kecepatan Sprint 100 Meter. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 8, pp. 116–125.
- Indah, K.D. and Dwiyaniti, D. 2020. Pengetahuan Peraturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap kebugaran Jasmani Atlet. *Sport and Nutrition Journal*. 2, pp. 56–64. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>.
- Ismiati, Sari, E.R. and Fitri, Y. 2022. Hubungan Asupan Energi, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Daya Tahan (Endurance) pada Atlet Sepak Bola PSSI Cabang Aceh Tengah Tahun 2018. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8.
- Istiqomah, I.P.N., Kristiyanto, A. and Ardyanto, T.D. 2021. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Remaja. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*. 3(1). pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i1.14802>.
- Kemenkes. 2014. *Buku Foto Makanan*. Bogor: Pusat Teknologi Kesehatan dan Epidemiologi Klinik.
- Kemenkes. 2020. Standar Antropometri Anak. Jakarta.
- Kemenpora. (2023) *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2023 Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia*.
- Kurniawati, D.M., Febriyanti, M.s., Fitriani, D.Y., Susilo, M.T., Dieny, F.F., and Purwati, R. 2023. Asupan Zat Gizi. *Journal of Sport Sciences and Fitness* [Preprint].
- Lestari, T.D. 2020. Hubungan Kecukupan Energi, Status Gizi dan Kualitas Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMA Negeri 2 Grabag Magelang. *Skripsi*. Semarang.
- Mahisa, Y.H. 2020. Hubungan Jarak Kelahiran Anak dan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Tingkat Pemberian Makanan Tambahan pada Balita. *Skripsi*. Jember.
- Mas'odah, S. and Afifah, N. 2022. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Atlet Panahan (PERPANI). *Jurnal Skala Kesehatan*. 13(1).
- Maulida, F., Hanum, F.N. and Arta, R.D. 2023. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi

- Sumatera Barat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*. 3, pp. 2797– 5894. Available at: <https://doi.org/10.37887/jgki.v2i4>.
- Muthmainnah, I., Ismail, A. and 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*.
- Nidayanti, S. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018. *Skripsi*. Padang.
- Nur, H. and Aritonang, E.Y. 2022. Gambaran Pola Makan dan Kelelahan Kerja pada Buruh Angkat di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*. 1.
- 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.
- Oktaviani, A.S. 2024. Hubungan Hasil Tes Vo2Max menggunakan Williams Swimming Beep Test dan Multistage Fitness Test pada Atlet Renang Se- Kabupaten Sleman. Yogyakarta.
- Kurniawati, D.M., Febriyanti, M.s., Fitriani, D.Y., Susilo, M.T., Dieny, F.F., and Purwati, R. 2023. Asupan Zat Gizi. *Journal of Sport Sciences and Fitness* [Preprint].
- Lestari, T.D. 2020. Hubungan Kecukupan Energi, Status Gizi dan Kualitas Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMA Negeri 2 Grabag Magelang. *Skripsi*. Semarang.
- Mahisa, Y.H. 2020. Hubungan Jarak Kelahiran Anak dan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Tingkat Pemberian Makanan Tambahan pada Balita. *Skripsi*. Jember.
- Mas'odah, S. and Afifah, N. 2022. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Atlet Panahan (PERPANI). *Jurnal Skala Kesehatan*. 13(1).
- Maulida, F., Hanum, F.N. and Arta, R.D. 2023. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*. 3, pp. 2797– 5894. Available at: <https://doi.org/10.37887/jgki.v2i4>.
- Muthmainnah, I., Ismail, A. and 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*.
- Nidayanti, S. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018. *Skripsi*. Padang.
- Nur, H. and Aritonang, E.Y. 2022. Gambaran Pola Makan dan Kelelahan Kerja pada Buruh Angkat di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*. 1.
- 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.
- Oktaviani, A.S. 2024. Hubungan Hasil Tes Vo2Max menggunakan Williams Swimming Beep Test dan Multistage Fitness Test pada Atlet Renang Se- Kabupaten Sleman. Yogyakarta.

- Rahmah, Z., Dwiyantri, D., Mourbas, I., Yuniritha, E., and Kasmiyati. 2020. Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. *Jurnal Gizi Unimus*. Available at: <http://jurnal.unimus.ac.id>.
- Rahman, M.R., Damayanti, I. and Ruhayati, Y. 2019. Hubungan antara Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *Journal Of Sport Science And Education (JOSSAE)*.
- Rahmi, N.F. 2022. Analisis Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Jasmani Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Dispora Sumatera Barat. Padang.
- Rasyid, M.F.A. 2021. Pengaruh Asupan Kalsium terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT). *Jurnal Medika Utama*. 01, pp. 1094–1097. Available at: <http://jurnalmedikahutama.com>.
- Riyanda, D.R. 2023. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Atlet Bulutangkis di Kota Duri terhadap Kebugaran Jasmani *Skripsi*. Pekanbaru.
- Sacheck, J. and Nicole, S. 2016. Nutrisi Optimal bagi Atlet Remaja: Sumber Makanan dan Waktu Bahan Bakar. *National Youth Sports Health & Safety Institute* [Preprint]. Available at: www.onlinedoctranslator.com.
- Sa'adah, U., Hardiansyah, A. and Darmuin, D. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *JIGZI Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. 4(1), pp. 2746–2560.
- Saparia, A. 2023. Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Bola Voli Putra Bina Mandiri Di Desa Balukang II. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)*. 5(02), pp. 188–195. Available at: <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5223>.
- Shafitri, E. 2020. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Karate Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Skripsi*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Shabrina, W.O.I., Sofianita, N.I., Ilmi, I.M.B. and Marjan, A.Q. 2023. Hubungan Faktor Asupan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet Renang di Indonesia. *Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan (JUMANTIK)*. 10, pp. 73–83. Available at: <https://doi.org/10.29406/jjum.v10i2.5985>.
- Sinuraya, J.F. and Barus, J.B.N.B. 2020. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 4(1), pp. 23–32.
- Sulistiyawati. 2019. Pengembangan Stadiometer sebagai Alat Ukur Tinggi Badan dan Tinggi Lutut. *Jurnal Pengelolaan Laboratorium Pendidikan*. 1, pp. 7–14.
- Sugiyono. 2023. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: ALFABETA, cv.
- Widiastuti, N., Riauunto, S. and Harwati, C.A. 2022. Pengaruh Gaya Kepemimpinan Melayani dan Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja Pegawai di Kecamatan Magelang Utara Kota Magelang dengan Motivasi Kerja sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Riset Akuntansi dan Bisnis Indonesia STIE Widya Wihana*. 2(4), pp. 1224-1242.
- WNPG X. 2012. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. Bogor. p. 18.
- Yunita, W, L. And Hanani, E.S. 2021. Indonesian Journal for Physical Education and Sport Profil VO2Max Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bolabasket di SMA Negeri 3 Kota Tegal Article History. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. 2. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.

- Zahra, S., & Muhlisin, M. 2020. Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89.
- Zukhrufurrahmi, D. 2017. Perbedaan antara Hasil Vo2max Tes Cooper dan Tes Balke Siswa Brigadir Polri Sekolah Polisi Negara Polda Jateng Purwokerto Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi*. Purwokerto.