

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, M., Hariyadi, D., Dahliandiyah. 2025. Gambaran Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Sui Kunyit Kabupaten Mempawah. *Media Gizi Khatulistiwa*. 2. 3068–8259.
- Afriza, R., Puteri, H.S. 2025. *Buku Ajar Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Agust, K. *et al.* 2024. Profil Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Siswa SSB Bukit Kemuning FA Tahun 2024. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*. 5(2). 454–463.
- Alamirew, S.K. *et al.* 2023. Dietary Behaviour and Sociocultural Determinants of Dietary Diversity among Rural Women of Reproductive Age: A Case of Amhara Region, Ethiopia. *Nutrients*. 15(15). doi: 10.3390/nu15153369.
- Amaliana, R. 2022. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran (VO₂Max) Atlet Sepakbola di SAFIN Pati Football Academy. *Nutrizione Nutrition Research and Development Journal*. 2(2). 31-40.
- Amin, *et al.* 2023. Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal PILAR*. 14(1).
- Andriyanti, F.S., Kurniawan, W.R. 2024. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Putri Sekolah Dasar di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. 5(1). 81–88.
- Arianto, *et al.* 2022. Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik, VO₂Max dan Gizi terhadap Performa Atlet Sepakbola. *Journal of Physical Activity*. 3 (1). 31-35.
- Arief, *et al.* 2024. Analisis Tingkat VO₂Max Pemain Sepakbola Berdasarkan Posisi Bermain Analysis. *Jurnal Ilmiah*. 8.
- Astuti, *et al.* 2015. Pengaruh Pemberian Jenis Minuman Rehidrasi Ditinjau dari Staus Gizi terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2 (1)
- Awaru, A.F.T. *et al.* 2025. *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar*. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Badaruddin, R. *et al.* 2024. Efek Latihan Fisik Metode Uphill Running terhadap Kebugaran Jasmani pada Usia Remaja. *Healthy Tadulako Journal*. 10(4). 556–564. doi: 10.22487/htj.v10i4.1222.
- Basri, M. *et al.* 2024. Analisis Kebugaran Jasmani Calon Jamaah Haji Indonesia dengan Metode Rockport. *Jurnal Media Keperawatan*. 15(2). 230–235.
- Damayanti, S. 2025. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Jajanan pada Remaja. *Journal of Health Sciences Leksia*. 3(1).

- Daulay, D.E., Siregar, Y.I. 2024. Keterkaitan antara Nutrisi dan Performa Atlet Lari di Tingkat Nasional. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*. 5. 105–117.
- Dieny, F. *et al.* 2020. Profil Asupan, Status Gizi, Status Hidrasi dan Performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 7(2). 139–152. doi: 10.21776/ub.ijhn.2020.007.02.3.
- Fadilah, T., Adriani, D. 2023. Peran Kadar Hemoglobin pada Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*. 8 (2). 199-214. doi: 10.25105/pdk.v8i2.14312.
- Fauziah, F.L. *et al.* 2025. *Ilmu Gizi : Buku Ajar*. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Fauziyah, D. R. N. 2018. *Analisis Data Menggunakan Chi Square Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Fawwaz, N.A., Dini, C.Y. 2025. Studi Kualitatif Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Atlet Non-Elite dengan Riwayat Asupan Defisit Zat Gizi Makro di UKM Basket Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*. 3. doi: 10.55606/jikg.v3i1.3519.
- Fitrah, F.N., Putriningtyas, N.D. 2024. Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jurnal Gizi*. 13(1). 59-69. doi: 10.26714/jg.13.1.2024.59-69.
- Gantarialdha, N. 2021. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan Dalam VO₂Max. *Jurnal Medika Utama*. 2(4). 1162–1168.
- Ginting, W.M. *et al.* 2024. Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Sepak Bola Deliserdang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 1(1). 1–11.
- Harahap, N.K., Nabila, M., Ramadhani, A.T. 2025. Analysis of the Influence of Nutrition Education on Nutritional Knowledge of Basketball Athletes in Medan. *Jurnal Nasional Holistic Science*. 5(1). 65–70.
- Hasbunallah. *et al.* 2023. Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO₂Max) Fisik Mahasiswa Pendidikan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Ilmu Pengetahuan Universitas Negeri Makassar. *Advances in Health Sciences Research*. 10–17.
- Jufrianis. 2022. *Ilmu Gizi Olahraga*. Kupang: Tangguh Denara Jaya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2020. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2021. *Buku Pintar Bagi Atlet*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2022. *Pedoman Gizi Seimbang*.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2022. *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*.
- Kholidah, L.N. *et al.* 2023. Pengaruh Aksesibilitas Bahan Pangan terhadap Praktik Pemilihan Makanan Keluarga di Kota Semarang Selama Masa Pandemi. *Amerta Nutrition*. 7 (2). 238-246. doi: 10.20473/amnt.v7i2SP.2023.238-246.
- Khomsan, A. *et al.* 2022. *Pangan dan Gizi dalam Konteks Sosio-Budaya*. Cetakan 1. Bogor: PT Penerbit IPB Press.
- Kosni, N.A. *et al.* 2022. Relationship between Explosive Strength with Speed and Agility among U-12 Football Athletes. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 12(4). 279–288. doi: 10.6007/ijarbss/v12-i4/13063.
- Kurniawan, W. *et al.* 2024. Hubungan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Lama Latihan dan Tipe Cabang Olahraga dengan Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTB. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. 4(4). 1523–1535. doi: 10.33024/mahesa.v4i4.14223.
- Listianasari, Y. 2020. Asupan Fe, Kadar Hb, dan VO₂Maks pada Atlet Sepak Bola di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*. 1(2). 35-41. doi:10.30812/nutriology.v1i2.843.
- Maharani, C. *et al.* 2024. Pengaruh Pengaturan Diet Beban Glikemik terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Gizi Pangan dan Aplikasinya*. 8 (1). 49-60).
- Mardalena, I. 2021. *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Muluvhu, T.C. *et al.* 2025. Is there a Relationship Between Cardiorespiratory Fitness Levels and Cardiometabolic Risk Factors?. *British Journal of Sports Medicine*. 1–11. doi: 10.20944/preprints202501.1870.v1.
- Nasrullah, A., Apriyanto, K.D., Prasetyo, Y. 2021. *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nielsen. 2022. *The 2022 World Football Report: How Brands, Broadcasters and Platforms Can Capitalize on The FIFA World Cup and Its Billion-Plus Views*. New York : The Nielsen Company.
- Nuryanto, *et al.* 2023. Profil Asam Amino Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Protein Hidrolisat Ikan Kuniran. *Journal of Nutrition College*. 12(3). 232-237.
- Prabowo, E., Syahlaa, P.L. 2023. Hubungan Kekuatan Core Stability Dengan Fleksibilitas Lower Limb pada Lansia di Panti Werdha Budi Mulia 3

- Jakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*. 6(01). 31–36. doi: 10.36341/jif.v6i01.2860.
- Purbangka, T., Kurniawan, F., Mahtumi, I. 2022. *Ilmu Faal Olahraga dan Praktikum*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Puspita, P., Budiono, I. 2023. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Atlet Beladiri. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 18(4). 157–168. doi: 10.35842/mr.v18i4.880.
- Putra, B.F. 2021. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo III U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 9 (4). 9–16.
- Putri, N.R., Dhanny, D.R. 2022. Literature Review: Konsumsi Energi, Protein, dan Zat Gizi Mikro dan Hubungannya dengan Performa Atlet Basket. *Sport and Nutrition Journal*. 3(2). 14–24. doi: 10.15294/spnj.v3i2.43290.
- Rahmah, Z. *et al.* 2020. Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. *Jurnal Gizi*. 9(2). 189. doi: 10.26714/jg.9.2.2020.189-200.
- Rahayu, D.T.D. 2021. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Remaja di Sanggar Gendang Serunai Kota Bengkulu Tahun 2021. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Rarastiti, C.N., Hidayat, U. 2025. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*. 4(16). 15–20.
- Ristianti, E.Y *et.al.* 2024. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Rizqi, A., Rochmania, A. 2020. Perbandingan Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) Atlet Perokok dan Tidak Perokok (Studi pada Tim Futsal Putra Asmara FC U18 Kabupaten Pamekasan). *Jurnal Prestasi Olahraga*. 3 (3).
- Rohmah, N.M., Hamdani. 2022. Survei Kebugaran Jasmani Menggunakan Tingkat VO₂Max pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 1 Kediri Pasca Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 10(1). 239–245.
- Rokhamah, L.N. *et al.* 2022. *Pangan dan Gizi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Romadhona, N.F., Waritsu, C., Hasyim, I. 2024. Pengukuran Capaian VO₂Max Dalam Satu Kali Sesi Cooper Test Pada Pemain Bulutangkis. *Jurnal Sporta Saintika*. 9(1). 62–71.
- Santosa, H. 2023. Pentingnya Latihan Fisik Rutin untuk Menjaga Kebugaran Jasmani. *Central Publisher*. 1(3). doi: 10.60145/jcp.vli3.74.
- Setiawan, B. 2023. Pengaruh Intensitas Latihan Ringan dan Tinggi Terhadap Daya Tahan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1

Kalirejo. *Skripsi*. Universitas Lampung.

Setyawan, F.B. *et al.* 2023. *Pedoman Pelaksanaan Tes Kesamaptaan Jasmani*. Yogyakarta: UAD PRESS.

Soesana, A. *et al.* 2023. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Suhartina, A.N. 2023. Otago Exercise Menurunkan Resiko Jatuh pada Lansia : A Case report. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*. 2(10). 1275-1289.

Suherman, D., Mubarrok, M.Z., Agustin, N.M. 2025. Pengaruh Penerapan Metode Interval Trainning terhadap Peningkatan VO₂Max Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*.12(1).

Syagata, S.A., Khairani, K., Susanto, P.P.N. 2022. *Modul Penilaian Konsumsi Pangan*. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Syaiful, *et al.* 2023. Studi Eksperimen Latihan Treadmil dan Circuit Training terhadap Kemampuan VO₂Max Atlet Bolavoli FKIP UNCEN. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*. 4(3). 326–332. doi: 10.46838/spr.v4i3.412.

Tasyafa, F., Hindiarto, F., Abimanyu, C.V.R. 2024. Analisis Pemilihan Makanan Bergizi pada Atlet Sepak Bola Yuniior. *Jurnal Dunia Pendidikan*. 67–78.

United States Department of Agriculture (USDA). 2023. *Food Data Central*. Washington, D.C. Diakses di <https://fdc.nal.usda.gov/>.

Utomo, S. *et al.* 2024. Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 20(2). 130–141.

Venty, M.A., Solichah K,M., Putriana, D. 2025. Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Hemoglobin pada Atlet Remaja Maguwoharja *Football Academy. Sinar Sport Journal*. 5(2). 1-12.

Villaseca-Vicuña, R. *et al.* 2021. Relationship Between Physical Fitness and Match Performance Parameters of Chile Women’s National Football Team. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(16). doi: 10.3390/ijerph18168412.

Wae, M.S., Wani, B.W., Laksana, D.N.L. 2023. Elementary School Sport and Health Physical Education Curriculum Design in Independent Curriculum Learning. *Journal Physical Health Recreation*. 3(2). 218–226. doi: 10.55081/jphr.v3i2.1094.

Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2012. *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.

Wiyono, D.T., Faruk, M. 2022. Analisis Kondisi Fisik dan Indeks Massa Tubuh Atlet Sepakbola Porprov ke VII Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Prestasi*

Olahraga. 5 (7). 1-10.

Zahra, S., Muhlisin. 2020. Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 5 (1). 81-93.

Zulhar, R.H., Pratama, C.W. 2024. Gizi Optimal untuk Lansia : Menjaga Kesehatan dan Kualitas Hidup di Usia Emas. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 460–467.