

DAFTAR PUSTAKA

- [WNPG] Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. (2014). Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X. In Fandar, Tantri, & Budi (Eds.), *LIPI Press* (1st ed.). LIPI Press. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/75718>
- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (I. P. Mertadana (ed.)). Udayana University Press.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata (eds.)). Yayasan Kita Menulis.
- Adiseojatmien, A. D. (2017). Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Provinsi Jawa Timur. In *Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 549). Universitas Ngudi Waluyo.
- Adov, N. D. A. (2023). Hubungan Konsumsi Suplemen Ergogenik dan Status Hidrasi terhadap Kebugaran Jasmani pada Atlet Beladiri PPLP Sumatera Barat Tahun 2021. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang* (Vol. 1, Issue 1). Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Agatha, P. B. D., Parwata, I. M. Y., & Yasa, I. M. A. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Overweight dengan Daya Ledak Otot Tungkai dalam Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Laki- Laki di Sma Negeri 8 Denpasar. *Jurnal Segar*, *10*(2), 68–77. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.03>
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas Vertical Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *17*(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38631>
- Almeida-Neto, P. F. de, Matos, D. G. de, Baxter-Jones, A. D. G., Batista, G. R., Pinto, V. C. M., Dantas, M., Aidar, F. J., Dantas, P. M. S., & Cabral, B. G. de A. T. (2020). The Effectiveness of Biological Maturation and Lean Mass in Relation to Muscle Strength Performance in Elite Young Athletes. *Sustainability (Switzerland)*, *12*(17), 1–12. <https://doi.org/10.3390/SU12176696>
- Amin, N., Setiyawan, U. J., Proyadi, D., & Mulyo, H. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kekuatan Otot (Lengan, Tungkai, dan Perut) Atlet Gulat. *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)*, *01*(02), 43–50.
- 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>

- Anggrain, F. S., & Widodo, A. (2021). Analisis Kapasitas Aerobik Maksimal (VO₂Max) Pada Atlet Sepak Bola UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 103–106.
- Asdar, M. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet pada Club Atletik FIK Universitas Negeri Makassar. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*, 1–16.
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The Effect of Football Basic Technical Training Using Unilateral Leg on Bilateral Leg Transfer in Male Children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1). <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3164>
- Brum, S. Z., Franchini, B., & Moura, A. P. (2023). Body Composition, Nutritional Intake Assessment, and Perceptions about Diet for Health and Performance: An Exploratory Study for Senior Futsal Players. *Nutrients*, 15(6), 1428. <https://doi.org/10.3390/nu15061428>
- Chandradewi, A., & Irianto. (2017). Asupan Energi, Protein dan Stamina Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11, No.1(1), 28–35.
- da Cunha, R. A., Pinfildi, C. E., de Castro Pochini, A., & Cohen, M. (2020). Photobiomodulation Therapy and NMES Improve Muscle Strength and Jumping Performance in Young Volleyball Athletes: a Randomized Controlled Trial Study in Brazil. *Lasers in Medical Science*, 35(3), 621–631. <https://doi.org/10.1007/s10103-019-02858-6>
- Daulay, M. R., & Sari, R. M. (2021). Pengaruh Pemberian Madu Sebelum Melakukan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Anggota Komunitas Tenis Universitas Negeri Medan. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1–8.
- de Almeida-Neto, P., da Silva Cunha de Medeiros, R. C., de Matos, D. G., Baxter-Jones, A. D. G., Aidar, F. J., de Assis, G. G., Dantas, P. M. S., & de Araújo Tinôco Cabral, B. G. (2021). Lean Mass and Biological Maturation as Predictors of Muscle Power and Strength Performance in Young Athletes. *PLOS ONE*, 16(7), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254552>
- Depdiknas. (2000). *Pencegahan Kecelakaan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dewi, K. I., & Wirjatmadi, R. B. (2017). Hubungan Kecukupan Vitamin C Dan Zat Besi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak IPSI Lamongan. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 134. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.134-140>
- Dieny, F. F., & Putriana, D. (2016). Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Latihan

- Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.2.86-93>
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., F. D. Y., & Tsani, A. F. A. (2019). Gizi Atlet Sepak Bola. In *K-Media*. K-Media.
- Dondokambey, G. G., Lintong, F., & Moningga, M. (2020). Pengaruh Latihan Sit-Up terhadap Massa Otot. *EBiomedik*, 8(2), 196–201.
- Elisanti, A. D., & Ardianto, E. T. (2020). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan* (H. Y. Riskiawan (ed.)). Polije Press.
- Fithra Dieny, F., Widyastuti, N., Yudi Fitranti, D., Arif Tsani, A. F., & Fikri J, F. (2020). Profil Asupan, Status Gizi, Status Hidrasi dan Performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 108–119. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2020.007.02.3>
- Fitriyani, A., & Rizki, P. D. (2021). Gizi Olahraga. In *Wineka Media*.
- Halim, R. D. P., & Wijaya, F. J. M. (2022). Komposisi Tubuh Dan Status Antropometri Atlit Puslatda Senam Artistik Gymnastik Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 141–146.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kemenkes RI.
- Hart, N. H., Nimphius, S., Spiteri, T., & Newton, R. U. (2014). Leg Strength and Lean Mass Symmetry Influences Kicking Performance in Australian Football. *Journals of Sports Science & Medicine*, 13(1), 157–165.
- Hendra, J., & Wulandari, T. (2021). Pengaruh Efektifitas Pemberian Vitamin C dan Kafein Terhadap Tingkat Kelelahan Otot Saat Melakukan Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Jurnal Sporta Sainatika*, 6(2), 119–131. <https://doi.org/10.1093/oseo/instance.00208803>
- Hidayah, L. M., & Muniroh, L. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Power Atlet Beladiri. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 34–38.
- Hidayatulloh Rifky. (2020). Perbedaan Pengaruh Asupan Karbohidrat Dan Lemak Terhadap Kecepatan Sprint 100 Meter. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8, 116–125.
- Huzaila Nur, E. Y. A. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 1, 242–254.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>

- Iqbal, M., & Puspaningtyas, D. E. (2019). *Penilaian Status Gizi ABCD* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Jamini, T., & Lousiana. (2018). Pengaruh Trunk Stability Exercise Terhadap Kekuatan Otot Punggung dan Otot Tungkai Pada Lanjut Usia Di PSTW Budi Mulia I dan II Jakarta Timur. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3, 1–9.
- Janssen, I., Heymsfield, S. B., Wang, Z. M., & Ross, R. (2000). Skeletal Muscle Mass and Distribution in 468 Men and Women Aged 18-88 Year. *Journal of Applied Physiology*, 89(1), 81–88. <https://doi.org/10.1152/jap.2000.89.1.81>
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Kalangi, S. J. R. (2014). Perubahan Otot Rangka Pada Olahraga. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 6(3). <https://doi.org/10.35790/jbm.6.3.2014.6323>
- Kemendikbud. (2017). *Tim Kesebelasan Sepak Bola*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Kemenkes. (2021). Pintar Gizi Bagi Atlet. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage: Pijat Kebugaran Olahraga* (A. Wijayanto (ed.)). Akademia Pustaka. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi dan Latihan*. Universitas Esa Unggul. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Books-23031-10_0082.pdf
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2019). Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dya Taekwondo Centre Cibinong. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 21–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.572>
- Lestari, P. A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kejadian Cedera Otot Pada Pemain Futsal Putri. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Lintin, G. B., & Miranti. (2019). Hubungan Penurunan Kekuatan Otot dan Massa Otot dengan Proses Penuaan pada Individu Lanjut Usia Yang Sehat Secara Fisik. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 5(1), 1–62.
- Lubis, L., Maulana, M. A., & Oktavia, N. (2019). Role of Physical and Cognitive Factors in Passing Abilities of Futsal Athletes in Universitas Padjadjaran. *Majalah Kedokteran Bandung*, 51(2), 104–109.
- Marc, B. (2013). *Training for soccer player*. The Crowood Press Ltd.

- Maulana, A. A. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola pada Permainan Sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 508(3), 1–16.
- Maulida, F., Nur, F., Rachma, H., & Arta, 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(4), 169–174. <https://doi.org/10.37887/jgki.v2i4>
- Ng, A. K., Hairi, N. N., Jalaludin, M. Y., & Majid, H. A. (2019). Dietary Intake, Physical Activity and Muscle Strength Among Adolescents: The Malaysian Health and Adolescents Longitudinal Research Team (MyHeART) Study. *BMJ Open*, 9(6), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026275>
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal SIBA Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749.
- Nugroho, R. A. (2016). Dasar-Dasar Endrokinologi. In Kriswanto & T. Fitriastuti (Eds.), *Mulawarman University Press*. https://doi.org/10.1007/978-3-540-71095-0_3576
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cdk-282*, 47(1), 62–66. [http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/viewFile/346/146#:~:text=Zat gizi yang dibutuhkan atlet,membantu atlet mencapai performa terbaik.](http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/viewFile/346/146#:~:text=Zat%20gizi%20yang%20dibutuhkan%20atlet,membantu%20atlet%20mencapai%20performa%20terbaik.)
- Penggalih, M. H. S. T., Dewinta, M. C. N., Solichah, K. M., 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. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.38410>
- Purwaningtyas, D. R., Wulansari, N. D., & Gifari, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Daya Tahan Otot Quadriceps Atlet Taekwondo Kyorugi Remaja DKI Jakarta. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.44677>
- Putra, A. (2014). *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Pyramid Set Terhadap Hipertrofi Otot Pada Members Fitness Center Gor UNY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putra, R. N., & Amalia, L. (2014). Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot pada Mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(1), 29–34.
- Rahayu, A., Fahrini, Y., & Setiawan, M. I. (2019). *Dasar-Dasar Gizi* (L. Anggraini (ed.); 1st ed.). CV Mine.

- Rahmah, Z., Dwiyantri, D., Mourbas, I., Yuniritha, E., & Kasmiyetti. (2020). Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. *Jurnal Gizi Unimus*, 9(2), 189. <https://doi.org/10.26714/jg.9.2.2020.189-200>
- Rizqi, H., & Ichwanudin. (2018). Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 182. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i2.182-188>
- Roth, C., Schoenfeld, B. J., & Behringer, M. (2022). Lean mass sparing in resistance-trained athletes during caloric restriction: the role of resistance training volume. *European Journal of Applied Physiology*, 122(5), 1129–1151. <https://doi.org/10.1007/s00421-022-04896-5>
- Ruslan, Aswan, M. A., & Rusli. (2019). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi Dalam Olahraga* (A. H. Khanz (ed.)). Mulawarman University Press.
- Sari, D. W. A., Ahmadi, H. U. Al, Jordan, T., Puruhito, B., Basyar, E., & Indraswari, D. A. (2021). Correlation between Body Mass Index, Muscle Mass, and Muscle Explosive Power in First-Year Medical Students of Diponegoro University. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 10(6), 433–437. <https://doi.org/10.14710/dmj.v10i6.31687>
- Sari, S. N., & Yulianti, A. (2020). Intervensi Minuman Cokelat Terhadap Kekuatan Otot Atlet Futsal Di Politeknik Negeri Jember. *HARENA : Jurnal Gizi*, 1(1), 31–40.
- Sasmarianto, & Nazirun, N. (2019). *Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet* (R. Henjilito (ed.); 1st ed.). Ahlimedia Press.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 32–38.
- Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia dari Sel ke System* (8th ed.). EGC.
- 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(1), 52–57. <file:///C:/Users/ASUS/AppData/Local/Temp/22088-1-42987-1-10-20160715.pdf>
- Suhadak, A., Tingkat, S., Daya, K., Aerobik, T., & Daya, D. A. N. (2017). Survei Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Pada Sekolah Sepakbola Triple's Ku 13-14 di Kediri. *Jurnal Olahraga*, 6(Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya ahmadhada010@gmail.com Dr.), 1–8.

- Sukanta, S. (2018). Somatotype, Body Composition and Explosive Power of Athlete and Non-Athlete. *LASE Journal of Sport Science*, 5(1), 26–34. <https://doi.org/10.1515/ljss-2016-0023>
- Sukma, F. A. (2019). Performa Diagnostik Bioelectrical Impedancy Analysis (BIA) dibandingkan dengan Dual Energy X-Ray Absorptiometry (DXA) untuk Mengukur Indeks Massa Otot Sebagai Komponen Sarkopenia Pada Pasien Lansia Di Rawat Jalan. In *Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Syafrizal, & Welis, W. (2009). *Gizi Olahraga*. Wineka Media.
- Triandari, S. T., Fatmawati, I., Maryusman, T., & Puspita, I. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Terkait Gizi , Asupan Karbohidrat , dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan Correlation of Nutrition Knowledge , Carbohydrate Intake , and Physical Activity to Physical Fitness on Sports Game A. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 160–166.
- Tuerah, J. B., Rumampuk, J. F., & Lintong, F. (2020). Pengaruh Olahraga Step-up Terhadap Massa Otot Pada Wanita Dewasa Muda. *EBiomedik*, 8(1), 106–111. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik>
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu.
- Widyastuti, E., & Agus, S. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira.
- Wigati, W. W., Ali, M. A., Kurniawati, D. M., & Anggita, G. M. (2022). Analisis Hubungan Makronutrisi dengan Daya Tahan Kardiorespirasi, Kecepatan, dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Lari Amatir. *Majalah Kesehatan*, 9(3), 151–158.
- Wihelmina, M., Afriani, Y., & Yuliati, E. (2023). Hubungan Konsumsi Suplemen Protein Dengan Massa Otot Pada Anggota Lembah Fitness Centre Tajem, Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 12(3), 254–259. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i3.37720>
- Wijayanti, D. N., Sukmaningtyas, H., & Fitranti, D. Y. (2018). Kesesuaian Metode Pengukuran Persentase Lemak Tubuh Skinfold Caliper Dengan Metode Bioelectrical Impedance Analysis. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 1504–1510.
- Wildayati, K., & Widodo, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik dan Indeks Massa Tubuh Atlet Sepakbola Akademi Arema Nganut Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 101–110.
- Williams, M. (2007). *Nutrition for Health, Fitness, and Sport 8th Edition*. Mc. Graw-Hill.

- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan* (E. S. Kriswanto (ed.)). Tim Thema Publishing.
- Yuliasih, & Nurdin, F. (2020). Analisis Body Composition Masyarakat Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor. *Jurnal Segar (Sehat Dan Bugar)*, 9(1), 14–20. <https://doi.org/10.21009/segar/0901.02>
- Zhu, W., Konishi, D., Welk, G., Mahar, M., Laurson, K., Janz, K., & Baptista, F. (2022). Linking vertical jump and standing broad jump tests: A testing equating application. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1091367X.2022.2112683>