

## DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, F. T. F. H. C. V. R. (2020). Jurnal Dunia Pendidikan. *Upaya*, 2(2), 1–9.  
<https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/10334/4888>
- Adhelia, W., & Sefrina, L. R. (2022). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, Dan Status Gizi Terhadap Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola*. 3(2), 52–62.
- Adizah, I. (2023). *Pengaruh Kualitas Tidur (Sleep Quality) Terhadap Suasana Hati (Mood) Pada Pemain Putri Ukm Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Akbar, A., & Rizki, P. (2021). Manajemen Latihan Dan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.538>
- Amaliana, R. (2022). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Kebugaran (Vo2 Maks) Atlet Sepakbola Di SAFIN Pati Football Academy. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(2), 31–40.  
<https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i2.59698>
- Amin, M. A., & Ashadi, K. (2021). Analisis Pola Tidur Tim Elit Futsal Menuju Pon Papua Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 7(1), 63–73.  
<https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.47064>
- Anggraini, B. (2017). *Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013*.
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156).
- Bryantara. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2. December, 237–249*. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Budiman & Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuisiner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Chandradewi, A., & Irianto. (2017). Asupan Energi, Protein Dan Stamina Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*,

11(1), 28–35.

Daulay, Y. I. S. (2024). Keterkaitan Antara Nutrisi Dan Performa Atlet Lari Di Tingkat Nasional. *Jurnal Lingkarpembelajaran Inovatif*, 5, 16–21.

Dieny, F. F., Widyastuti, N., F, D. Y., & Tsani, A. F. A. (2019). Gizi Atlet Sepak Bola. In *K-Media*.

Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & J, F. F. (2020). Profil Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Dan Status Hidrasi Berhubungan Dengan 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>

Fitrah, F. N., & Putriningtyas, N. D. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jurnal Gizi*, 13(1), 59. <https://doi.org/10.26714/Jg.13.1.2024.59-69>

Griwijoyo. (2017). *Fisiologi Kerja Dan Olahraga : Fungsi Tubuh Manusia Pada Kerja Dan Olahraga / H.Y.S. Santosa Giriwijoyo*. Rajagrafindo Persada.

Gunarsa, S. D., Wibowo, S., Jasmani, S.-P., & Olahraga, F. I. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa*.

Hamdiyah. (2014). *Pengukuran Vo2Max Metode Cooper Test (Tes Lari), Harvard Test Dan Bleep Test*.

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>

Irianto, D. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan* (Yeskha (Ed.)). Penerbit Andi.

Kemenkes RI. (2021). *UEU-Books-23030-10\_0081*.

Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., Collins, R., Cooke, M., Davis, J. N., Galvan, E., Greenwood, M., Lowery, L. M., Wildman, R., Antonio, J., & Kreider, R. B. (2018). ISSN Exercise & Sports Nutrition Review Update: Research & Recommendkerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D.,

- Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., ... Kreider, R. B. (2018). ISSN Exercise & Sports Nutrition Review Update: Research & Recommendation. *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*, 15(1), 1–57.
- Maziyah, M. (2020). *Analisis Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Pada Pelaku Olahraga Sepak Bola Di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik*.
- Miftah, L. (2023). *Asupan Energi , Protein , Status Gizi , Dan VO 2 Max Atlet Futsal*. 2(September), 175–181. <https://doi.org/10.25182/Jigd.2023.2.3.175-181>
- Millah, H., & Priana, A. (2020). Pengembangan Penghitungan Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Menggunakan Tes Lari 2,4 KM Berbasis Aplikasi Android. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 156–169. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V3i2.1081>
- Muthmainnah, I., AB, I., & 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. <https://doi.org/10.30872/Jkmm.V1i1.2525>
- Mylsidayu, A., Tangkudung, J., & Sofyan, A. (2019). *Effectiveness Of Physical Activity Model Based On Circuit For Physical Fitness Of Primary School Students*. 8(12).
- Nidayanti Sasfiya. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepakbola PS Kerinci Tahun 2018. *Skripsi*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- 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).
- Perwiranegara, P. B. R., & Sukendro. (2021). 545-Article Text-3037-1-10-20230519. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2(1), 46–51.
- Pramesti, I. (2023). *Hubungan Durasi Tidur Dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember*.

- Rachma, D. A., Purwaningtyas, D. R., & Ghifari, N. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Latihan Fisik Dengan Kekuatan Otot Lengan Atlet Arung Jeram Jabodetabek. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 9(2), 95–103. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i2.75250>
- Rahmawati, S. I., & Farida, E. (2023). Asupan Vitamin D, Kualitas Tidur Dan Stamina Atlet Pencak Silat Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1243–1254. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4.1252>
- Rezki, R., Darwis, Z., & Melati, S. (2020). VO2 Max Klub Sepak Bola Garuda Muda Kecamatan Kuok. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 79. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.79-86>
- Risky Fatikasari, Anggray Duvita Wahyani, & Rifatul Masrikhiyah. (2022). Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Smkn 1 Kota Tegal. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 59–65. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i1.210>
- Ruslan, Andi Muh Aswan, R. (2019). *Ilmu Gizi Dan Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Mulawarman Press.
- Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14–18. <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>
- Sari, I. D., Rohmawati, N., & Ningtyias, F. W. (2016). Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Relation Between Food Consumption, Supplement And Nutrition Status With Physical Fitness). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*, 1–7.
- Sasmariantono, & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet. *Repository Universitas Islam Riau*, 1–86.
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian Atlet Dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., Siregar, A., Medan, U. N., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia Available Online At* <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> ANALISIS PERBEDAAN

*KONTRIBUSI. I*, 102–108.

- Teresa, S., Widodo, S., & Winarni, T. I. (2018). Hubungan Body Mass Index Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Volume Oksigen Maksimal Pada Dewasa Muda. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 840–853.
- 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. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 160–166. <https://doi.org/10.52022/Jikm.V13i4.219>
- Wibowo, S. P. K. (2020). Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler, Kecepatan Dan Kelincahan Pada Usia 13-15 Tahun. *Jossae Journal Of Sport Science And Education*, 4(2), 79–84. <https://doi.org/10.26740/Jossae.V4n2.P79-84>
- Wicaksono, H., Puspita, S., & Puspita, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 24–36. <http://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jk/Article/View/82>
- Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi VIII, W. (2004). *Ketahanan Pangan Dan Gizi Di Era Otonomi Daerah Dan Globalisasi*.
- Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 22–33. <https://doi.org/10.15294/Nutrizione.V1i2.51832>