

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2).
<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Agustin, Y., Indra, E. N., & Afriani, Y. (2018). Asupan protein dan somatotype pada atlet pencak silat di Pembinaan Atlet Berbakat Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 120. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v1i2.37>
- Alba, H. F., Mulyana, & Subarjah, H. (2019). Pengaruh Model Latihan Weight Training Dan Motivasi Latihan Terhadap Body Fat Dan Body Mass Index (BMI). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 112–119.
- Alfajri, M. A., & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 91–99.
- Amanda, G. S., Zulaekah, S., & Mardiyati, N. L. (2025). Hubungan Asupan Protein dan Presentase Massa Otot Dengan Kebugaran Jasmani Pada Anggota UKM Futsal Universitas Di Surakarta. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 278–288.
- Amaral, M. A., Mundstock, E., Scarpato, C. H., Canon-Montanez, W., & Rita Mattiello. (2022). Reference Percentiles For Bioimpedance Body Composition Parameters Of Healthy Individuals : A Cross-Sectional Study. *Clinics Journal*, 77(100078), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2022.100078>
- Dewi, A. R., & Prihatanta, H. (2020). Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri UNY. *Medikora*, XVI(2).
- Dhanny, D. R., & Putri, N. R. (2021). Literature Review : Konsumsi Energi, Protein, dan Zat Gizi Mikro dan Hubungannya Dengan Performa Atlet. *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), 14–24.
- Dhapola, M. S., & Verma, B. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan dan Kecepatan Pemain Perguruan Tinggi. *Jurnal Internasional Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 313–315.
- Dharmajayanti, I. A. L., Negara, A. A. G. A. P., & Artini, I. G. A. (2023). The Correlation Between The Body Mass Index , Speed , and Agility Among Athletes : A Literature

Review. *Kinesiology and Physiotherapy Comprehensive*, 2(3), 81–86.
<https://doi.org/10.62004/kpc.v2i3.32>

Dzakiyyah, D. M. N., Indika, P. M., Welis, Wi., & Nelson, S. (2023). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Atlet Pencak Silat Analysis of factors that affect the nutritional status of pencak silat athletes Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 47–53.

Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>

Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.

Fajarsari, I. A., Rahma, M., Nisa, K., Nurzein, R. F., Nurusy, S., Khasanah, S., Latifa, W., & Seftyani, N. (2023). Pengaruh Pola Makan dengan Tingkat Kecukupan Energi pada Atlet Cabang Pencaksilat Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 154–162. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>

Fatimah, & Nuryaningsih. (2019). *Analisis Statistik Dan Implementasinya*.

Fauzi, A., & dkk. (2022). Metodologi Penelitian. In *Suparyanto dan Rosad (2015)*.

Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*.

Firmansyah, A. S., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, I. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Makan, Status Gizi, dan Perilaku Merokok terhadap Ketahanan Fisik Atlet Pencak Silat Inseba Brebes. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 5(01), 9–14.

Harisky, A. M. (2022). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Peak Performance Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kabupaten Banjarnegara. In *Universitas Negeri Yogyakarta*.

Harjatmo, T. P., M.Par'i, H., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*.

Hasyim, R. R. N., Bahri, S., Muhammad, M., & Juniarsyah, A. D. (2025). Lower-Body Power, Body Composition, and Agility Performance Among Youth Badminton Athletes. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 10(2), 13–26.

Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80.

Hidayatulloh, R., & Widodo, A. (2020). Perbedaan Pengaruh Asupan Karbohidrat Dan Lemak Terhadap Kecepatan Sprint 100 Meter. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 116–125.

Islamiyati, N., Gifari, N., & Purwaningtyas, D. R. (2021). Hubungan Status Gizi, Asupan Energi Dan Zat Gizi Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Hoki Sman Di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Gizi*, 13(1), 124–142.

- Jefri, Supriyatna, E., Samodra, Y. T. J., Rubiyatno, Yosika, G. F., & Sofyan, D. (2023). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh terhadap Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 207–216.
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*.
- Kemenkes. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019*. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12260-z%250Ahttps://doi.org/10.1186/s12889-022-13062-7%250Ahttps://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100907%250Ahttp://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing%250Ahttps://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/355%25>
- Kemenkes. (2021). Buku Pintar Gizi Bagi Atlet. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kinanti, R. G., & Abdullah, A. (2019). *Biokimi Karbohidrat Dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan*.
- Komunitas Event Silat. (n.d.). Peraturan Pertandingan Pencak Silat. *Komunitas Pencak Silat Dunia*. <http://komunitas.eventsilat.com/index.php/peraturan-pertandingan/>
- Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. 7(2), 146–154.
- Lestari, Y. N. A., & Amin, N. (2019). Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31275>
- Lilic, A., Joksimović, M., Chomani, S., D'angelo, S., & Andelić, M. (2022). Influence Of Body Composition Parameters On Agility In Female Football Professional Players. *Pol. J. Sport Tourism*, 29(1), 25–29. <https://doi.org/10.2478/pjst-2022-0005>
- Maghfirullah, W., Handayani, H. Y., Anwar, K., & Himawan, A. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Kelincahan Dan Daya Tahan Peserta Klub Burneh Badminton Academy (BBA). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(2), 195–201.
- Mardiana, & Lestari, Y. N. (2021). Development of Prediction Methods Nutritional Status Athletes Using Fat-Free Mass Indicator. *ISMINA*, 1–5. <https://doi.org/10.4108/eai.28-4-2021.2312229>
- Medis Siloam Hospital, T. (2023). Mengenal Apa itu Karbohidrat, Manfaat, dan Panduan Asupannya. *Siloam Hospital.Com*. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-karbohidrat>
- Muharman, W., Nur, H., Syampurma, H., Kunci, K., & Olahraga, P. (2023). Profil Komposisi Tubuh dan Tipe Somatotype Atlet Pencak Silat Binaan UPTD KBOR Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(9), 32–39.
- Mujayanah, T., & Fadilah, I. (2019). Analisis Karakter Tanggung Jawab Siswa Pada Mata

- Pelajaran IPA di SMPN 21 Kota Jambi. *Jurnal Profesi Keguruan*, 5(2), 133–136.
- Murdiansyah, B. N. (2017). Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individu dan Atlet Berkelompok. *136 Dewantara*, 1(2), 134–146.
- 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>
- Nugroho, S. (2008). Peran Nutrisi Bagi Olahragawan. *Medikora*, IV(1).
- 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.>
- Pinkkan, E., Ali, M. A., Kurniawati, D. M., & Mukarromah, Si. B. (2022). Analisis Hubungan Makro Nutrisi Dengan Daya Tahan Kardiorespiratori , Koordinasi , dan Kelincahan Pada Pesilat Amatir. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 103–113.
- Pratiwi, S. E., & Hariyanto, E. (2023). Survey Kondisi Fisik Anak Tingkat Dasar Perisai Diri Cabang Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(November), 43–56.
- Priandana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Purwati, I. (2019). Regulasi Diri dan Bentuk Strategi Coping Atlet Wanita yang Berprofesi Pegawai Negeri Sipil (PNS). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 67–75. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4707>
- Putra, F. D. M., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2024). Pengaruh Latihan Dot Drills Dan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Reaksi Elakan Pada Pencak Silat Persinas Asad Bangkalan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 23(1), 37–44.
- Putri, I. (2021). *Bukan Cuma Usia, 6 Faktor Ini Ternyata Sebabkan Massa Otot Berkurang*. DetikHealth.
- Qomarrudin, A., Ali, M. A., Kurniawati, D. M., & Anggita, G. M. (2022). Analisis Hubungan Makro Nutrisi Dengan Kelincahan, Daya Tahan Kardiorespiratori, Dan Koordinasi Pada Atlet Bulutangkis Amatir. *Tadulako Journal Sport Science and Physical Education*, 10(2), 11.
- Rahman, S. (2016). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan Balsom Agility Test Untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga Di Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Rahmaniar, A., & Dewi, R. C. (2018). Tingkat Konsumsi Karbohidrat , Status Hidrasi dan Tingkat Kelincahan pada Atlet Basket Remaja. In *Research Study*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.197-204>

- Rismayanthi, C. (2006). Konsumsi Protein Untuk Peningkatan Prestasi. *Medikora*, 2(2), 135–145.
- Rizki, A. P. (2019). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Stuttle Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 1 Pringsewu Tahun 2018*.
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4, 44–52.
- Ruslan, Aswan, M. A., & Rusli. (2019). Ilmu Gizi Teori & Aplikasi Dalam Olahraga. *Samarinda: Mulawarman University Press.*, 1, 1–117.
- Saharullah, Wahyudin, & Nawir, N. (2019). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*.
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlit Kabaddi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 18–24.
- Saprian, Purnomo, E., & Hidasari, F. P. (2023). Kapasitas Aerobik Maksimal Atlet Pencak Silat Perguruan Pagar Nusa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 12(5), 1467–1474. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i12.60810>
- Sari Siregar, N. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Sary, M. N. (2018). Skeletal Muscle: Structure and Function. *Jurnal Manajemen Sains*, 199–220.
- Sasmarianto, & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet. *Repository Universitas Islam Riau*, 1–86.
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 1–7.
- Siregar, N. fanafillah, Nuzrina, R., Gifari, N., Kuswari, M., & Ronitawati, P. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Massa Otot dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Atlet Futsal Putri di Club Jaya Kencana Tangerang. *Jurnal Esa Unggul*, 1–7.
- Subekti. (2020). Makna Perempuan Dalam Olahraga Pencak Silat. In *Studi Deskriptif Kualitatif Tentang Makna Perempuan dalam Olahraga Pencak Silat Padepokan Putra Siliwangi Kab. Garut*.
- Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 18, 39–45.
- Surbakti, S. (2010). Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8, 108–122.
- Syafrizar, & Welis, W. (2015). Gizi Olahraga. *Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi*, 1–441.

- Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (2020). *Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot*. 8(1), 1–10.
- Taufiq, F. F. (2021). Hubungan antara Asupan Karbohidrat, Somatotype dan Persen Lemak Tubuh dengan Kelincahan pada Atlet Futsal Laki- Laki di Kota Bekasi. *Nutrire Diaita*, 13(02), 56–62. <https://doi.org/10.47007/nut.v13i2.4066>
- 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*, 13(4), 160–166. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i4.219>
- Urbaningrum, R. A., & Rahim, A. F. (2023). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat. *Physiotherapy Health Sciense*, 5(1), 52–57.
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38859>
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>