DAFTAR PUSTAKA

Buttar, K. K., Saboo, N., & Kacker, S. (2019). A review: Maximal oxygen uptake (VO2 max) and its estimation methods. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, *6*(6), 24–32.

Dahlan, M. S. (2015). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS Edisi 6*. CV. Metode Multiaksis Sopiyudin Dahlan (Metode MSD).

Eviana, R. (2016). *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN VO2MAX ANAK SEKOLAH DASAR*. UNIVERSITAS DIPONEGORO.

Faradhibha, E. (2024). *HUBUNGAN KADAR LEMAK DAN MASSA OTOT DENGAN VO2 MAX PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNM*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.

Firdaus, M. N. A., & Pratama, R. S. (2025). *Analisis Daya Tahan Aerobik (Vo2max) Atlet Taekwondo Klub Supernova Menggunakan MFT (Multi-Stage Fitness Test)*. *9*(September), 228–235.

Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2021). *Modul Pembelajaran Gizi Olahraga* (pp. 1–142). Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka.

Fitriani, R. S. (2021). *Ensiklopedi Olah Raga Beladiri: Taekwondo Hingga Judo*. Hikam Pustaka.

Ghina, M. F. El, Widawati, & Lestari, R. R. (2023). *Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru*. *2*(September), 175–181. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.175-181

Ilham, Oktorina, S., & As at, R. H. M. (2017). The Relation Pattern Between Energy and Protein Intake Against Student's Body Mass Index Case Study at UIN Sunan Ampel Surabaya Students. *Journal of Health Science and Prevention*, *1*(2), 97–106.

Instruksi Manual Body fat Monitor. (n.d.). Omron All For Health.

Ismanda, S. N., Purba, A., & Herman, H. (2019). EFEKTIVITAS SPORT MASSAGE TERHADAP KADAR ASAM LAKTAT DARAH ATLET PRIA

JUNIOR CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO. *Jurnal INFOKES-Politeknik Piksi Ganesha*, 94–100.

Jefry, A. (2018). *HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KADAR LEMAK TUBUH DENGAN VO2MAX PADA PEMAIN FUTSAL LALIGO F.C.* UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.

Kementerian, K. R. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*.

Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2012). *Physiology of Sport and Exercise 6th Edition*. Human Kinetics.

LaPelusa, A., & Kaushik, R. (2025). *Physiology, Proteins.*

Listianasari, Y., & Kiftiani, N. (2024). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Kebugaran Kardiorespiratori pada Atlet di Pemusatan LatihanTaekwondo. *Jurnal Gizi Dietetik*, *3*(2), 128–133. https://doi.org/doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.128-133

Mahardhika, H. N. (2016). *HUBUNGAN KAPASITAS VITAL PARU DENGAN KARDIORESPIRASI PEMAIN FUTSAL YANG MENGIKUTI LATIHAN FISIK DAN TAKTIK DI CLUB FUTSAL TIFOSI YOGYAKARTA*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Maulana, A. A. (2019). *DAYA TAHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK ATLET PORDA BOLA BASKET PUTRA KABUPATEN INDRAMAYU*. *Vol. VIII*, 2–9. https://journal.student.uny.ac.id/ikora/article/view/14635

Mumtaz, N. K., & Pahlawi, R. (2025). Hubungan Kapasitas Aerobik terhadap Performa Atltet Taekwondo: Sebuah Systematic Literature Review (SLR). *Jurnal Dunia Pendidikan*, *6*, 1–10. https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP

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*. *1*(1), 24–33.

Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *PENGUKURAN DAN METODE LATIHAN KEBUGARAN* (I). UNY Press.

Nugroho, A., dkk. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran

Kardiorespirasi pada Atlet.

Nurmasyita, N., dkk. (2022). Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet.

Novitasari, A., & Setiarini, A. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Nilai Prediksi Volume Oksigen Maksimal (Vo2maks) Pada Atlet Pria Usia <20 Tahun: Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Kommunitas*, *6*(27), 7–12.

Oliveira, A. N., & Hood, D. A. (2019). Exercise is mitochondrial medicine for muscle. *Sports Medicine and Health Science*, *1*(1), 11–18. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.008

Puspodari, & Muharram, N. A. (2020). *Buku S.O.P Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning* (K. F. Tata (Ed.)). CV. NAKOMU.

Putri, P. R. I. (2024). *SURVEI TINGKAT DAYA TAHAN KARDIO RESPIRASI (VO2MAX), IMT, BODY FAT, DAN VISCERAL FAT ATLET UKM TAEKWONDO UNY*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.

Ramadhanti, R., & Pratama, S. A. (2024). Hubungan Persentase Lemak Tubuh dengan VO_2max pada Atlet.

Safitri, I. M., Rakhma, L. R., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani. Ranah Research.

Salamah, R., Kartini, A., & Rahfiludin, M. Z. (2019). HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI (Studi pada Atlet Taekwondo di Hwarang Taekwondo Club Central Semarang) Rhosidatus. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)*, *7*, 102–109. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%0AHUBUNGAN

Seffrin, A., Vivan, L., Dos Anjos Souza, V. R., da Cunha, R. A., de Lira, C. A. B., Vancini, R. L., Weiss, K., Knechtle, B., & Andrade, M. S. (2024). “Impact of aging on maximal oxygen uptake adjusted for lower limb lean mass, total body mass, and absolute values in runners”. *GeroScience*, *46*(1), 913–921. https://doi.org/10.1007/s11357-023-00828-z

Setiyawan, A. (2015). *TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) SISWA*

KELAS XI TATA BOGA SMK MA'ARIF 2 TEMPEL SLEMAN YOGYAKARTA. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.

Shete AN, Bute SS, Deshmukh PR. A Study of VO2 Max and *Body fat* Percentage in Female Athletes. J Clin Diagn Res. 2014 Dec;8(12):BC01-3. doi: 10.7860/JCDR/2014/10896.5329. Epub 2014 Dec 5. PMID: 25653935; PMCID: PMC4316241.

Sidik, D. Z., Afari, L., & Sumpena, A. (2025). *Buku pedoman tes & pengukuran fisik taekwondo*. PENGURUS BESAR TAEKWONDO INDONESIA.

Siregar, R. S., Rohmawati, W., Handayani, L., & Juliastuti, D. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. Alfabeta, CV.

Suherman, A., Rahayu, N. I., Damayanti, I., Sultoni, K., Jajat, Risma, Putri, W., & Agust, K. (2019). *AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI*.

Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2025). *Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler VO2MAX Atlet BKMF Basket FIKK UNM*. *5*, 2356–2365.

Syahputra, A. F., Irfan, M., & Fatmawati, V. (2024). *The factors affecting VO2Max in adolescent swimmers Abstract*. *2*(September), 382–388.

Tirtawirya, D. (2015). PERKEMBANGAN DAN PERANAN TAEKWONDO DALAM PEMBINAAN MANUSIA INDONESIA. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *1*, *Nomor 2*, 195–211.

WNPG. (2014). *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.

Yusuf, M. S., Subekti, N., Jasmani, P., Keguruan, F., & Muhammadiyah, U. (2024). *Pengaruh Daya Tahan Aerobik terhadap Kecepatan Khusus pada Atlet Taekwondo UMS*. *1*(1), 1–8. https://doi.org/https://doi.org/10.71264/venue.v1i1.14