

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Y., & Kadaryati, S. (2020). *Aktivitas fisik, kualitas tidur dan asupan zat gizi dengan VO₂maks atlet sepak bola*.
- Amirzan., K. I. , M. D. R. (2020). Pengembangan Prototipe Bicycle Static dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Serambi Ilmu* , 21(2), 251–272.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA UKM FUTSAL UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA. *Journal of Physical Education (JouPE)*.
- Ardiani, K. N. & S. M. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA YANG MENGONSUMSI KOPI DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA. *Health • Agustus*, 2021.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., Sekeon, S. A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 9 MANADO. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 7, Number 5).
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H. S., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(SUPPL. 1). <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585473>
- Busyairi, B. , & R. H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo₂max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*.
- Buyse, D. , R. C. , M. T. , B. S. , & K. D. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research*.
- Daryanto, Z. P. (2015). *OPTIMALISASI ASUPAN GIZI DALAM OLAHRAGA PRESTASI MELALUI CARBOHYDRAT LOADING* Zusyah Porja Daryanto.

- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Egi et al. (2017). RELATIONSHIPS SLEEP TROUBLE BY LEVEL OF PHYSICAL FRESHNESS YOUNG WOMEN IN SMK KERTHA WISATA IN TLOGOMAS LOWOKWARU MALANG. In *Nursing News* (Vol. 2).
- Eviana, R. (2016). *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN VO2MAX ANAK*.
- Fuzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2020). *PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT PPLP KALIMANTAN SELATAN*. <http://www.femina.co.id>,
- Ghina, M. F. E. (2021). *GAMBARAN ASUPAN GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI (VO2 MAX) ATLET PENCAK SILAT HIMSSI KOTA PEKANBARU TUGAS AKHIR Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III*.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Hasili, M. A. A., Puspodari, P., & Muharram, N. A. (2021). Survey Tingkat VO2Maks Pada Atlet Taekwondo Puslatkot Kota Kediri Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 66–69. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p66-69>
- Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik... (Muhammad Dien Iqbal) 1 HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY OF WANDERER STUDENTS IN YOGYAKARTA*.

- Jumiarni. (2018). *Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) pada Pasien Gangguan Cemas yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang dan Jangka Pendek.*
- Kalmira, N. A. P. , B. N. , & K. M. (2023). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA MAHASISWA FISIOTERAPI POLTEKKES SURAKARTA THE CORRELATION BETWEEN BODY MASS INDEX AND PHYSICAL ACTIVITY ON CARDIOVASCULAR ENDURANCE IN PHYSIOTHERAPY STUDENTS OF POLTEKKES SURAKARTA. In *Jurnal Nasional Fisioterapi (JURNAFISIO) ISSN (p): XXXX-XXXX* (Vol. 1, Number 1). <https://jurnafisio.com/index.php/JF/index33>
- Kavcı, Z., Ozan, M., Buzdağlı, Y., Savaş, A., & Uçar, H. (2025). Investigation of the effect of nitrate and L-arginine intake on aerobic, anaerobic performance, balance, agility, and recovery in elite taekwondo athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 22(1). <https://doi.org/10.1080/15502783.2024.2445609>
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi by Tim Penyusun (z-lib.org).*
- Kemenkes. (2021). *PINTAR GIZI BAGI ATLET.*
- Kenny, W. L., & Wilmore, J. H. (2016). *Practical Guide to Exercise Physiology.*
- Kriswanto, E. S., Prasetyowati, I., Sunardi, J., & Suharjana, F. (2020). *The Influence of Quality of Sleep and Physical Activity on Physical Fitness.* 465–470. <https://doi.org/10.5220/0009788804650470>
- Kurniawan, W., Rahadiani, D., Ruqayyah, S., & Priono, R. I. P. (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. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14223>
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2019). Relationship of Energy Intake, Macro and Micro Nutrients to Physical Fitness of Athletes of Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 19–30. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.572>
- Muhammad, H. F. L. (2023). Aspek Molekuler Gizi Olahraga (S. Nurhayati (ed.); Pertama). *Gadjah Mada Universitas Press*.
- Muthmainah, I. , A. I. , & P. S. (2019). *THE CORRELATION OF ENERGY INTAKE AND MACRONUTRIENTS (PROTEIN, CARBOHYDRATE, FAT) WITH FITNESS (VO 2 MAX) IN TEEN ATHLETES AT HARBI SOCCER SCHOOL HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO (PROTEIN, KARBOHIDRAT, LEMAK) DENGAN KEBUGARAN (VO 2 MAX) PADA ATLET REMAJA DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) HARBI* (Vol. 1, Number 1).
- Nedelec, M., Aloulou, A., Duforez, F., Meyer, T., & Dupont, G. (2018). The Variability of Sleep Among Elite Athletes. In *Sports Medicine - Open* (Vol. 4, Number 1). Springer. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0151-2>
- Nohan, A., & Wahyudi, A. R. (2021). *10 Vo2Max ATLET PENCAK SILAT USIA 14-17 TAHUN DI GOLDEN SILAT CLUB*.
- Panggabean, M. S. (2020). *Peranan Gizi bagi Olahragawan*.
- Penggalih, M. H. S. T. , Dewita, C. N. M. , Pratiwi, D. , Solichah, K. M. , & Ibtadau, N. (2019). Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet (M.H.T. Penggalih (ed.); Pertama). *Gadjah Mada Universitas Press. Anggota IKAPI Dan APPTI*.
- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., Solichah, K. M., Niamilah, I., & Nadia, A. (2021). *RESPONS, ADAPTASI, BIOKIMIA, dan FISILOGI ATLET*.

- Purbangkara, T., Kurniawan, F., & Mahtumi, I. (2022). *Buku Bahan Ajar ILMU FAAL OLAHRAGA DAN PRAKTIKUM*. www.penerbituwais.com
- Radityo, W. E. (2020). *Depresi dan Gangguan Tidur*. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. 1–16.
- Rahayu, A. E. (2022). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA ANGKATAN 2018 YANG MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19*.
- Riskiyanto, P. P. (2019). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA XV DI TAHUN 2019*.
- Rizkiyanto, P. P. (2019). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO KOTA YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PORDA XV DI TAHUN 2019*.
- Rohma, N. M., & Hamdani. (2022). *Ninik Miftachur Rohmah*, Hamdani*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Safaringga, E. , & H. R. P. (2018). *1. Jurnal Sportif--REO-- Hubungan Kebugaran dengan Kualitas Tidur*.
- Setyarsih, L., Safitri, I., Susanto, H., & Yudi Fitranti, D. (2020). *HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN SENG DAN ZAT BESI DENGAN JUMLAH LEUKOSIT ATLET SEPAK BOLA REMAJA*. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Siwi, A. B. (2024). *PERBEDAAN TES VO2MAX MFT DAN YO-YO PADA ACADEMY MATARAM UTAMA FC DAN JK ACADEMY USIA 15-17 TAHUN*.

- Sugiyono. (2013). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D . *Alfabeta, CV*.
- Sukmawati, N. M. H. , & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kuisi Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Number 7).
- Thompson, F. E., & Subar, A. F. (2017). Dietary assessment methodology. In *Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease* (pp. 5–48). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802928-2.00001-1>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Uliyah, M. , & Hidayat, A. A. (2021). Keperawatan Dasar 2 Untuk Pendidikan Vokasi. *Health Books Publishing* .
- Wiarto, G. (2021). *Dasar Dasar Kepeleatihan Olahraga*.
- Wiarto, G., & Erfiana, F. (2020). Gizi & Kebugaran (Pertama). *Graha ILMU*.
- Wicaksono, A., & Pradipta, G. D. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2MAX) Pada Atlet UKM Tekwondo Universitas PGRI Semarang. In *Jurnal Spirit Edukasia* (Vol. 03, Number 02).

- Wicaksono, D. W. (2019). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1).
- Wulandari. (2023). HUBUNGAN USIA DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN VO 2 MAX PADA PEMAIN BASKET DI MATARAM BASKETBALL SCHOOL DAN BIMA PERKASA ACADEMY. In *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)* (Vol. 06).
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Zola Septian, L., & Jarmiko, T. (2018). *PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP VO2MAX ATLET UKM GULAT UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA*.