

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Anggraeni, M., & Fayasari, A. (2020). Asupan cairan dan aktivitas fisik dengan kejadian dehidrasi pada mahasiswa Universitas Nasional Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA) Vol*, 2(2).
- Arimbi, Rahman, A., & Saharullah. (2018). Pengaturan Nutrisi Tepat bagi Atlet. *Prosiding Seminar Nasional*, 442–444.
- Baskoro, W. C. (2020). *Agility Side step test Development Test Device Motion Sensor Based. 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)*, 23(December 2019), 23–24.
- Bimo, S., & Permana, D. F. W. (2024). The Effect of Footwork Trainner on Agility and Vo₂max in Badminton Athletes. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(1), 168-177.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization of strength training for sports*. Human Kinetics Publishers.
- Daryanto, Z. P. (2016). Optimalisasi asupan gizi dalam olahraga prestasi melalui carbohydrat loading. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 101-112.
- Dieny, Fillah Fithra, et al. "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 (2020): 108-119.
- Diyani, Dika, Aning. (2022). Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Dan Faktor Lain terhadap Konsumsi Air Minum Pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2022. Universitas Indonesia.
- Fathoni, I., & Hermawati, E. (2025). Hubungan Asupan dan Persepsi Kebutuhan Cairan terhadap Status Hidrasi Atlet Basket Fakultas Kedokteran

- Universitas Tanjungpura. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 711-717.
- Fitri, A. S., & Fitriana, Y. A. N. (2020). Analisis senyawa kimia pada karbohidrat. *Sainteks*, 17(1), 45-52.
- Fuadi, D. F., Ramli, R., Agustiawan, A., Ardiansyah, S., Verawati, B., Louk, M. J. H., Rizqi, E. R., Afrinis, N., & Ricky, Z. (2021). *Gizi kebugaran dan olahraga*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Gifari, N. (2020). Modul Gizi Kebugaran (Hidrasi dan Performa Tubuh). Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Harris, P. R., Keen, D. A., Constantopoulos, E., Weninger, S. N., Hines, E., Koppinger, M. P., Khalpey, Z. I., & Konhilas, J. P. (2019). Fluid type influences acute hydration and muscle performance recovery in human subjects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-019-0282-y>
- Henley, K. A., Khanifah, S., Khoir, M., & Miratalisa. (2025). Takaran nutrisi dalam olahraga: Mengapa pola nutrisi dapat memengaruhi performa pada seorang atlet sepak bola. *Jurnal Angka*, 2(1).
- Hidayah, L. M., & Muniroh, L. (2018). Hubungan tingkat kecukupan energi, protein dan indeks massa tubuh (IMT) dengan power atlet beladiri. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 34–39.
- Hidayat, S. (2018). Pengaruh komposisi tubuh terhadap kelincahan atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 101–109.
- Ichsania, N., Hammado, N., & Irawati, A. F. (2025). Gambaran Status Hidrasi Dan Jenis Minuman Saat Berolahraga Pada Atlet Basket Remaja. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 211-217.
- Indraswari, S. H., Pravitasari, I. R., Sari, V. R., & Rahmadhani, E. P. (2025). Dehidrasi dan Pengaturan Cairan pada Atlet: Sonya Hayu Indraswari, Ines Ratni Pravitasari, Vadira Rahma Sari, Eka Putri Rahmadhani. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 9(1), 44-49.
- Iqbal, M., Suhartini, B., & Satia Graha, A. (2024). Optimization of agility training programs for badminton athletes: a systematic review. *International*

Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, 11(6), 114-128.

Irfan, M., & Sugiyanto. (2018). Pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag run terhadap kelincahan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 45–52.

Islamiyati, R., et al. (2020). Hubungan asupan energi dan zat gizi dengan performa atlet. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.

Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., ... Antonio, J. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: Protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2019). *Sport nutrition*. Human Kinetics.

Jovanov Pavle , Đorđić Višnja , etc (2019) *Prevalence, Knowledge and Attitudes Towards Using Sports Supplements Among Young Athletes*. Journal Of International Society of Sport Nutrition

Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105.

Kusnadi, N., et al. *Badminton Court Agility Test*. JUARA: Jurnal Olahraga.

Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146-154.

Lestari, Yanesti Nur Avianda, and Nur Amin. "Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya." *Sport and Nutrition Journal* 1.1 (2019): 19-26.

Limbong, D. M. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Lampu Reaksi Dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Pada Peserta Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 68–74.

- Maryam, O. M. (2025). Analysis Of The Effect of Macronutrient Intake on Athletes' Fitness and Endurance (Case Study on Sports Teams in Indonesia). *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 7(2), 229-236.
- Maryati, S., & Sugiawardana, R. (2017). Model Pengembangan Alat Footwork Trainer Berbasis Micro-Controller Pada Keterampilan Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 9(1), 43-51.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Millenia, K. S. (2021). Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Di Club Sukma Klungkung Bali (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2021).
- Morton, R. W., Murphy, K. T., McKellar, S. R., Schoenfeld, B. J., Henselmans, M., Helms, E., ... Phillips, S. M. (2018). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. *British Journal of Sports Medicine*, 52(6), 376–384. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097608>
- Mueller, A., Reek, A., & Schantzen, J. (2016). *Effects of Carbohydrate Loading on High Performance Athletics*. Lorem Ipsum Solor Spring, 1(1), 1–8.
- Mury, K. (2017). Kebiasaan Minum, Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi pada Atlet Softball Koni Banten Tahun 2016. 9.
- Muthmainnah, I., Ismail, A. B., & 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), 24-33.
- Nikolaidis, P. T., Chtourou, H., Torres-Luque, G., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The relationship of age and BMI with physical fitness in futsal players. *Sports*, 7(4), 87.

- Okanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun. *Jurnal cerdas sifa pendidikan*, 11(2), 86-96.
- Penggalih, Mirza Hapsari Sakti Titis, et al. "Asupan cairan dan status hidrasi mempengaruhi profil tekanan darah pada atlet sepakbola remaja." *Gizi Indonesia* 39.2 (2016): 93-102.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports medicine*, 45(4), 473-495.
- Pramesti, R., & Pratama, S. A. (2025). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Komposisi Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Non Elit UKM Bulutangkis UNESA. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara*, 5(2), 75-83.
- Prasetyo, D., & Utomo, B. (2021). Peran nutrisi dalam meningkatkan prestasi atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 112–119.
- Pratama, R., & Kurniawan, F. (2019). Pengaruh latihan speed, agility and quickness (SAQ) terhadap peningkatan kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 120–126.
- Prihananto, P. F., Khotimah, T. H., Pahlavi, A. F. R., Amalia, L. D. N., & Syahputra, K. N. (2023, September). Latihan Fisik dan Keseimbangan Cairan Tubuh. In *Academic Physiotherapy Conference Proceeding* (pp. 49-52).
- Putri, I. F. D. A., Dhesa, D. B., Abadi, E., & Ananda, S. H. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Atlet Bulutangkis di Kecamatan Kulisusu Kabupaten Buton Utara. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 10(2), 1-7.
- Qomarrudin, A., Ali, M. A., Kurniawati, D. M. A., & Anggita, G. M. (2022). Analisis Hubungan Makro Nutrisi Dengan Kelincahan, Daya Tahan Kardiorespiratori, Dan Koordinasi Pada Atlet Bulutangkis Amatir. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 10(2), 11-21.

- Rachma, F., & Zulaekah, S. (2017). Status gizi, asupan cairan dan kebugaran jasmani atlet di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 1(1), 50-57.
- Radhina, A. (2021). Proses Pencokelatan Jaringan Adiposa. *Indonesian Journal of Health Science*, 1(2), 42-46.
- Rismayanthi, Reza Iman Ramdhan Cerika. "Hubungan antara status hidrasi serta konsumsi cairan pada atlet bola basket." *Medikora* 15.1 (2016): 53-67.
- Rahma, D. A., & Pramono, B. A. (2026). Identifikasi Perubahan Status Hidrasi Atlet Panahan Dalam Sesi Latihan Akut Di Kabupaten Tulungagung: Identification Of Changes In The Hydration Status Of Archery Athletes During Acute Training Sessions In Tulungagung Regency. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(1), 1679-1684.
- Rahmaniar, A., & Dewi, R. C. (2018). Tingkat konsumsi karbohidrat, status hidrasi dan tingkat kelincuhan pada atlet basket remaja. *Amerta Nutrition*, 2(2), 197-204.
- Rahmawati, A. A., Isnawati, M., & Rahayuni, A. (2016). Efektifitas Edukasi Hidrasi dan Asupan Cairan terhadap Status Hidrasi Atlet Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 4(2), 62-65.
- Rahmawati, I., Argantos, A., Sin, T. H., & Donie, D. (2022). Strategi pembinaan prestasi atlet bulutangkis klub PB. Mandiri Junior di kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Gladiator*, 2(4), 133-145.
- Rismayanthi, C. (2021). Persepsi Atlet terhadap Macam, Fungsi Cairan, dan Kadar Hidrasi Tubuh di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora*.
- Saifu, H. dan Rusli, Muh. 2017. Study Tentang Kemampuan Aerobik Dan Anaerobik Siswa SMP Yang Berdomisili Di Kota, Pedesaan Dan Pegunungan Di Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol 16(2), Juli – Desember 2017: 27 – 36, (Online), ([https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index .php/JIK/](https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/), diakses 30 Juni 2025)

- Safitri, I. M. (2024). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani. *Ranah Research Journal*, 2(1).
- Saltin, B. (1990). Metabolic fundamentals in exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Samodra, Y. T. J. (2020). Pengaruh Kehilangan Cairan (Dehidrasi) sampai dengan 4% Terhadap Kinerja An-Aerobik. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(2), 58-68.
- Sanchez Munoz, C., Muros, J. J., Lopez Belmonte, O., & Zabala, M. (2020). Anthropometric characteristics, body composition and somatotype of elite male young runners. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 674.
- Saputra, R. P. S., Tursilowati, S., Larasati, M. D., & Sunarto, S. (2019). Hubungan asupan lemak, persen lemak tubuh, somatotype dengan kelincahan atlet sepakbola diklat Salatiga training centre (STC). *Jurnal Riset GizI*, 7(1), 21-27.
- Sari, D. M. (2025). Asupan energi, kebiasaan olahraga dan status gizi pada remaja di Inderalaya. *Jurnal Gizi Dietetik*, 4(2), 151–157.
- Sari, N., & Mirsiyanto, E. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dehidrasi pada Pekerja Tempe di Kelurahan Rajawali Kota Jambi: Factors Related to Dehydration Events of Tempe Workers in Kelurahan Rajawali, Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 11(2), 43-48.
- Sasmarianto, S., & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet.
- Setyawati, P. D., Putra, F. I. P., Lusianingrum, E., & Abrar, K. M. (2024). Keseimbangan cairan tubuh selama aktivitas fisik pada mahasiswa ilmu keolahragaan. *Jurnal Angka*, 1(1)
- Shahid, Z., Sarwar, M. N., Rahim, M., & Taha, C. S. C. (2024). Role of hydration strategies in maintaining agility and performance in football athletes. *Rawal Medical Journal*, 49(4), 1154–1158.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2016). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

- Suciana, A. M. S., Gifari, N., Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Angkasa, D. (2021). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis di PB Jaya Raya Ragunan Jakarta: The Correlation Between Sufficiency Makronutrient, Nutritional Status, and Physical Activity Toward Fitness of Badminton Athlete at PB Jaya Raya Ragunan Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 31-42.
- Sukma, H. W. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Bela Diri Kempo Kota Semarang. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Sumroti, N. A., & Himawan, D. A. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis Physical Condition of Badminton Sports. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47-54.
- Susiono, R., Sugiyanto, F. X., Lumintuarso, R., Tomoliyus, T., Sukamti, E. R., Fauzi, F., ... & Prabowo, T. A. (2024). Agility Test Innovation on Special Badminton Athletes for the Junior Category (U17): Validity and Reliability. *Retos*, 53, 547-553.
- Sutedja, G. T., & Setiawan, F. V. (2025). Lemak Viseral, Bukan Lemak Biasa: Faktor Dominan dalam Regulasi Oil, Water, dan Hidrasi Kulit pada Dokter Muda. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(2), 58-68.
- Sutrisno, A. (2021). *Sejarah dan Perkembangan Bulutangkis sebagai Olahraga Prestasi*. Jurnal Olahraga Prestasi, 4(1), 10–17.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528.
- Usnata, N. (2018). Tingkat Antropometri Dan Biomotor Atlet Bolavoli Pbv. Surabaya Bayangkara Samator. *Jurnal prestasi olahraga*, 1(3).
- Utomo, B., Wulandari, S., & Wahyudi, A. (2023). *Pengaruh Latihan Footwork terhadap Kelincahan dan Kecepatan Atlet Bulu Tangkis*. Jurnal Kejora.

- Utoro, B. F., & Dieny, F. F. (2016). Pengaruh penerapan carbohydrate loading modifikasi terhadap kesegaran jasmani atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(2), 107-119.
- Wibowo, H. S. K. A. S., Wiriawan, O., Siena, H. N. M. M. L., & Rasyid, A. (2023, December). Comparison of Arm Muscle Strength, Flexibility, and Agility Components between Elite and Sub-Elite Men's Badminton Athletes. In *Proceedings of the 5th International Scientific Meeting on Public Health and Sports (ISMOPHS 2023)* (Vol. 70, p. 50). Springer Nature.
- Widiastuti, A., et al. (2020). Asupan zat gizi makro dengan kekuatan dan daya tahan otot atlet. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(3), 123–130.
- Widiastuti, A., Rahmawati, N., & Prabowo, D. (2020). Hubungan status gizi, asupan energi dan zat gizi terhadap kecepatan dan kelincahan atlet. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 101–108.
- Yasin, A. M., Rahmaniar, A., Nurintang, S., & Yusuf, K. (2025). Hubungan Hubungan Kecukupan Energi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa: Pola Makan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(2), 256-264.
- Zahra, S., & Muhlisin, M. (2020). Nutrisi bagi atlet remaja. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 81-93.