

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. A., & Saryono, H. A. R. (2024). Hubungan Asupan Karbohidrat, Kadar Glukosa Darah, dan Status Gizi Terhadap *Heart Rate Recovery* pada Atlet Sepak Bola Remaja.
- Alfarizal, A., Mandalawati, T. K., Lisdiantor, G., & Timur, J. (2023). Pengaruh latihan *t-drill* dan *zig zag run exercise* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal vamos academy. 6(2), 133–141.
- Almatsier Sunita. (2015). Prinsip Dasar Ilmu Gizi edisi ke 9, PT.Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
- Arikunto, Suharsimi. (2011). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arsyad, D., Sulastio, A., & AF, O. F. (2025). Survei Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola UNRI FC. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(2), 177-185.
- Mighra, B. A., & Djaali, W. (2021). *Pengaruh RAST terhadap Denyut Jantung dan Kadar Asam Laktat pada Atlet Futsal FIK UNJ*.
- Biahimo, F. (2024). Survey Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Persidago U-17. *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 1(1), 1-8.
- Burhanuddin, S., Syahrudin, S., Sahabuddin, S., & Majang, M. (2022). Pendekatan Saitifik Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 88-102.
- Brooks, G. A. (2020). *International Journal of Molecular Sciences*, 21(16), 5733. <https://doi.org/10.3390/ijms21165733>
- Daulay, M. R., & Sari, R. M. (2021). Pengaruh Pemberian Madu Sebelum Melakukan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Anggota Komunitas Tennis Universitas Negeri Medan. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1–8.
- Dani, E. T. S., Farizal, J., & Welkriana, P. W. (2024). Perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah latihan tenis lapangan pada petenis di Dreza Tennis School Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*.
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & J, F. F. (2020). Profil asupan, status gizi, status hidrasi dan 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>
- Fahmi, N.F., Firdaus, N. dan Putri, N. (2020). Pengaruh Waktu Penundaan terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu dengan Metode POCT pada Mahasiswa, *Jurnal Nursing Update Vol 11* (2).
- Gultom, J. R., Aspa, A. P., & Alimandan, A. (2025). Fatigue Indeks pada Pemain Sepakbola SSB Duri Galaxy U-17 Berdasarkan Posisi Bermain. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 4(1), 233-241.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2019). *textbook of medical physiology* (13th ed.). Elsevier.

- Handayani, M.D., Amaliah, N., & Permatasari, T.A.E. (2024). Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Remaja SMA Taman Harapan 1 Bekasi. Repository UPN Veteran Jakarta.
- Hayun, M. (2024). *PENGARUH LATIHAN HARNESS DAN LATIHAN PARACHUTE TERHADAP HASIL LARI 60 METER PADA MAHASISWA KOP ATLETIK UNJ* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Hidayatulloh, R. (2020). Hubungan asupan karbohidrat dan lemak terhadap hasil kecepatan sprint 100 meter. *Jurnal Gizi Olahraga*.
- Henley, K. A., Khanifah, S., & Miftakh Khoir. (2025). *Takaran nutrisi dalam olahraga: mengapa pola nutrisi dapat memengaruhi performa pada atlet sepak bola*. Jurnal Angka, 2(1). <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka/article/view/1321>
- Jatmikanto, R. S. (2022). Perbedaan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Anaerobik Pemain Belakang, Pemain Tengah, Dan Pemain Depan Sepakbola Ps Subur Jaya Blora. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kamil, M. I., Anistasya, G. A., Darma, N. Z. A., Wati, Y., & Iskandar, M. (2025). Pengaruh Pola Makan Buruk Terhadap Performa Atlet. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(12), 588-595.
- Kemenkes RI. (2021). Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumastuti, E., & Widyastuti, N. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (Citrus Sinensis) Terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerob Pada Atlet Sepak Bola Di Gendut Dony Training Camp (GDTC). *Journal of Nutrition College*, 5(4), 368-373.
- Khairurrijal, R., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2025). Pengaruh Latihan Small Side Game melalui Interval Method terhadap Peningkatan Kapasitas Anaerobic Alaktasid pada Cabang Olahraga Sepak Bola Kelompok Umur 17 dan 18 Tahun. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 101-109.
- Lengkong TD, Wowor MF, Berhimpion SL. (2020). Gambaran Glukosa Darah dan Glukosa Urin pada Dewasa Muda Berat Badan Lebih dan Obes. *Medical Scope Journal*, 1(2).
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Selelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44-48.
- Lestari, R.W.D., Wiboworini, B., & Sudiana, I.K. (2021). Kadar gula darah atlet sepak bola remaja setelah pemberian diet beban glikemik. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(4), 194–204. <https://doi.org/10.22146/ijcn.62046>
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N., Lathifah, A., Hasraful., & Fadillah, A. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7907.
- Maharani, C., Dwiyantri, D., Darningsih, S., Hasneli, H., & Yuniritha, E. (2024). *Pengaruh pengaturan diet beban glikemik terhadap kadar glukosa darah atlet sepak bola remaja*. Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya, 8(1), 49–60. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.1.17117> .

- Maulana, T. R., Faisyal, H., Priyatna, F. A., Setiawan, M. A., & Rahayu, S. (2025). Peran Nutrisi Dan Hidrasi Dalam Meningkatkan Performa Atlet Futsal SMAN 1 Karawang. *Jurnal MensSana*, 10(2), 123-127.
- Mighra, B.A., & Djaali, W. (2021). Pengaruh RAST (Running-Based Anaerobic Sprint Test) terhadap Denyut Jantung dan Kadar Asam Laktat pada Atlet Futsal FIK UNJ. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 113–119.
- Millah, H., Purnama, S., Gumilar, R., & Pirmansah, M.A. (2024). *Pengembangan Penentuan Kapasitas Anaerobik Menggunakan RAST Berbasis Aplikasi Android*.
- Munandar, W., & Afriansya, I. (2023). Hubungan kadar glukosa terhadap daya tahan kardiovaskuler pada Tim Futsal Universitas Megarezky Makassar. *JSSA: Journal of Smart Society Adpertisi*, 2(1), 9–14.
- Mutiyani, M., Fitria, M., Zain, R. S., & Wibowo, I. (2020). Indeks glikemik (IG) dan respons glukosa postprandial beras berwarna dari Indonesia pada individu sehat. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 12–19.
- Mohr, M., Vigh-Larsen, J.F., & Krstrup, P. (2022). Muscle Glycogen in Elite Soccer – A Perspective on the Implication for Performance, Fatigue, and Recovery. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 876534. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.876534>
- Novelia, E., Afrinis, N., & Puteri, A. D. (2023). Hubungan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan kebugaran (VO2 Max) pada siswa SSB D'Socs Kota Dumai tahun 2023. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(4), 321–329. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v2i4.22412>
- Nurulfajri, N., et al. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan*.
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cdk-282*, 47(1), 62 66. <https://cdkjournal.com/index.php/cdk/article/view/162/144>
- Pangestu, A. R., Sugiarto, T., Amiq, F., & Hariyoko, H. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(10), 928-934.
- Penggalih, M.H.S.T., Isnanta, R., Rahadian, B., Margono, M., Sujadi, D., & Wicaksari, S. (2024). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Pertumbuhan Tinggi Badan pada Atlet Remaja di Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(1), 40–48.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021. PB Perkeni. 2021. Diakses melalui <https://pbperkeni.or.id/unduh>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Putra, A., Yulifri, Y., Emral, E., & Lawanis, H. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan. *Jurnal JPDO*, 5(10), 7-13.
- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. (2018). Profil kondisi fisik atlet persatuan sepak bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105-110.
- Prasetyo, M. T., Hamzah, H., & Ari, M. A. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persila Academy U17 Lombok Timur. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1302-1314.

- Putri, R.A., Nugraha, F.A., & Setiawan, D. (2024). Hubungan asupan karbohidrat dan kadar glukosa darah terhadap VO2 Max pada atlet sepak bola non-elite. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh*. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes/article/view/1718>
- Putri, T. A., & Probosari, E. (2017). Tingkat kecukupan zat gizi dan kadar glukosa darah pada atlet sepakbola. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 103-113.
- Rahmah, Z., Dwiyantri, D., Mourbas, I., Yuniritha, E., & Kasmiyetti. (2020). Hubungan somatotype dan asupan zat gizi makro dengan kebugaran jasmani atlet di PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Unimus*.
- Ramadhan, F. D., Rusdiana, A., & Hidayat, I. I. (2024). Pengaruh Kelelahan Anerobik Terhadap Parameter Kinematika Pada Teknik Tendangan Shooting Futsal. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 328-337.
- Risal, S. (2020). Pengaruh latihan intensitas tinggi terhadap kadar glukosa darah pada Tim Sepak Bola SMA Negeri 5 Pinrang. *Seminar Nasional Olahraga*, 330–341. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Negeri Makassar.
- Risma, R., Nursasih, I. D., Rustiawan, H., & Hartono, T. (2023). Pengukuran Kelelahan dan Power Pemain Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 45–56. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i1.4932>
- Rismayanthi, C., & Mulyawan, R. (2021). *Gizi Olahraga: Aplikasi Praktis Bagi Olahragawan*.
- Ruslan, & Muhammad, A. (2019). *Ilmu Gizi Teori & Artikel dalam Olahraga* (Oktober 20). Samarinda: Mulawarman University Press.
- Rusdiana, A., Imanudin, I., Hidayat, I.I., & Kurniawan, T. (2024). Kontribusi hubungan maximal aerobic capacity terhadap indeks kelelahan pemain futsal. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1688–1700.
- Sa'adah, U., Hardiansyah, A., & Darmuin, D. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro dengan tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *MEDIKORA: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(2). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Safitri, I., Setyarsih, L., Susanto, H., Suhartono, S., & Fitranti, D. Y. (2020). *The effect of low and high glycemic load diet on muscle fatigue of young soccer athletes*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.15294/kemas.v16i1.23508>
- Safitri, A., Marfuah, F.A.R., Wahyuningsih, R.A., Wulandari, S.A., Khairatunisa, S.O., Anggraini, S.N., & Arini, L.D.D. (2025). Konsep Dasar Metabolisme Tubuh, Metabolisme Karbohidrat, Protein, Lemak, Mineral, Elektrolit dan Vitamin. *Journal of Literature Review*, 1(2), 683–687. <https://doi.org/10.63822/s2r72570>
- Suhadak, A., Syafii, I., & Nanda, F. A. (2024). *Analysis of aerobic and anaerobic endurance levels in junior soccer players in various field positions*. *Sepakbola*, 4(1), 20–26. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v4i1.288>
- Septiawan, M. R., & Noordia, A. (2019). Analisis Kecukupan Energi Dan Tingkat Kelelahan Atlet U 19 Tahun Pada Klub Sepakbola (Studi Ssb Putra Minak Jinggo Banyuwangi). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 111-118.

- Sihombing, J. A., Prihantini, N. N., & Raizza, F. D. (2018). Hubungan glukosa darah sewaktu dengan indeks massa tubuh pada usia produktif. *Jurnal Ilmiah WIDYA*, 5(1), 1-4.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifudin. (2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
- 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). UPN Veteran Jakarta. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/219>
- Wahyu, Sari, N.P., & Dewi, A. (2022). Gambaran status gizi dan kebutuhan gizi atlet sepak bola remaja. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Wahana Usada*, 4(1). Stikes Kesdam Udayana.
- Wahyuningsih, et al. (2025). Studi Kualitatif Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Atlet Non-Elite dengan Riwayat Asupan Defisit. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(1).
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis indeks kelelahan dan daya tahan anaerobic atlet futsal SMA Institut Indonesia Semarang. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 140-144.
- Wedi, S., & Sinulingga, A. R. (2023). Fatigue Index Analysis in Student Soccer Clubs after 45 Minutes of Soccer Match. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 7(1), 82-93.
- Yusuf, M.S. (2025). *Pengaruh Latihan Kombinasi Speed Endurance Training dan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Anaerobic Pemain Sepakbola — mengukur anaerobic endurance dengan RAST pada pemain sepak bola.*
- Zulfiyani, L., & Indra, E. N. (2015). Persepsi Atlet Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Multistage Fitness Test dan Yo-Yo Intermittend Recovery Test. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 14(2)