

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, A. S. (2020). Hubungan antara asupan vitamin D terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada atlet sepak bola remaja [Skripsi, Universitas Gadjah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Alam Virghani, G., Nurkholis, M., Lusianti, S., Bakti, R. A., Program,), Pendidikan, S., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Nusantara, U., & Kediri, P. (2025). *ANALISIS CEDERA PADA ATLET PENCAK SILAT KELAS DEWASA*. 5, 208–218. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5434>
- Alfarizi, O., & Fransazeli, M. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Metropolis FC Profile of Physical Conditions of Metropolis FC Soccer Athletes. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.88>
- American Academy of Sleep Medicine. (2021). Recommended amount of sleep for a healthy population. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 250–252.
- As, M., Amin, ad, Ashadi, K., Artikel, S., Kunci, K., Tidur, P., Tidur, W., Malam, T., & Siang, T. (2021). ANALISIS POLA TIDUR TIM ELIT FUTSAL MENUJU PON PAPUA DI MASA PANDEMI COVID-19. In 63 JSSF (Vol. 7, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54. https://doi.org/10.29407/js_unpgi.v4i1.12004
- Damayanti, R., Putra, E., & Hidayat, S. (2022). Analisis penyebab sprain dan penanganannya pada atlet sekolah sepak bola. *Jurnal Fisioterapi Olahraga*, 6(1), 45–53
- DJ, SA, Amalia, EF, & Aryani, M. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani pemain Bulutangkis di Club Semanggi Cugenang. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6 (2), 391-402.
- Fajar Jaya Rosadi, Roy Januardi Irawan, Catur Supriyanto, & Heri Wahyudi. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peak Performance pada Atlet Atletik Tuban. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 2(5), 40–50. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i5.688>
- Gacia, O., Wijaya, M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). PENTINGNYA PENGETAHUAN GIZI UNTUK ASUPAN MAKAN YANG OPTIMAL PADA ATLET SEPAK BOLA The Importance of Nutritional Knowledge for Food Intake Optimization on Football Athletes. In *Nutrition Research*

- Gizi Makro Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Sepakbola Deliserdang -Wira Maria Ginting etal, A., Maria Ginting, W., Panjaitan, R., Manurung, J., & Irwanto, R. (2024). ASUPAN GIZI MAKRO DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET SEPAKBOLA DELISERDANG. In Jurnal Ilmu Kesehatan (SiSehat) ESSN (Vol. 1, Issue 1).
- Hajarudin, I., Rusdiana, A., Imanudin, I., Giovanni, K., Umaran, U., & Romdona, M. Z. (2024). The effect of continuous running training, power endurance, and muscle endurance on increasing leg power for football athletes. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(2), 46–54
- Hapsari Sakti Titis Penggalih, M., Juffrie, M., Sudargo, T., Muttaqien Sofro, Z., Gizi Kesehatan, D., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Keperawatan, dan, Gadjah Mada, U., Ilmu Kesehatan Anak, D., & Fisiologi, D. (n.d.). Pola konsumsi atlet sepak bola remaja di Indonesia Consumsion pattern of football athlete in Indonesia. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Harmianto, D. P., Hidayah, M. N., & Aisyah, A. N. (2024). Prevalensi cedera pada pemain sepak bola remaja. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 5(2), 112–118.
- Husein Allsabab, M. A., & Sugito, S. (2023). Survey Of Sports Injuries In Young Football Athletes In Football Competitions. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 15(1), 170. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v15i1.44271>
- Indah Kurnia, D., Dwiyaniti, D., Gizi, J., & Kesehatan Kemenkes, P. (2020). PENGETAHUAN PENGATURAN MAKAN ATLET DAN PERSEN LEMAK TUBUH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ATLET. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Indraswari, S. H., Rahfiludin, M. Z., & Rosidi, A. (2022). Correlation between nutritional adequacy, Fe content, body fat percentage, and muscle mass percentage with physical fitness. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 21–30. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.46001>
- Jati Mahendra Krisna, A., Yunus, M., & Rahayuni, K. (n.d.). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Tahan Anaerobik Atlet Sepak Bola Ssb Naga Kembar Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(8), 805–813. <https://doi.org/10.17977/um062v5i82023p804-913>
- Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Angka kecukupan gizi untuk masyarakat Indonesia tahun 2020*. Kemenkes RI.

- Khayat, A., Syahrudin, M. K., & Arimbi, S. (2018). *Hubungan antara Durasi Tidur, Aktivitas Fisik, dan Kebugaran Jasmani pada Remaja Atlet*. Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Makassar.
- Kurdanti, W., Wijanarka, A., & Penggalih, M. H. S. T. (2024). Nutrition Education and Vitamin D Supplementation Improving Nutrition Intake, Body Composition, and Vitamin D Status of Soccer Athlete. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 447-453.
- Kurniawan, M. S. (2020). *Kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya tahan otot terhadap keterampilan shooting sepak bola pada pemain Bhayangkara FC*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta *Latihan Ketahanan Otot Ekstremitas Superior Terhadap Kekuatan Lengan Pemain Klub Bhayangkara*
- Angga Sukmantoro, P. F., Nidomuddin, M., Ali Mu, M., Pamungkas, H., Yusuf, H., *Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, P., Kunci, K., Superior, E., Lengan, K., & Sepak Bola, P. (2024). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Info Artikel* (Vol. 5). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- National Sleep Foundation. (2017). Sleep duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43
- Noviani, K. S., Wahjuni, E. S., Pratama, S. A., & Dini, C. Y. (2024). Asupan Protein, Persentase Lemak Tubuh, dan Kebugaran Jasmani Atlet Laki-laki Non-Elit UKM Sepakbola dan Bola Basket UNESA. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 1864–1875. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i6.2552>
- Nurfaiga, N., Salahudin, S., & Firdaus, F. (2025). Pengaruh Puasa terhadap Performa Fisik dan Ketahanan Atlet. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(3), 343–355. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i3.2015>
- Nuringtyas, Rosita Ihza (2024) Hubungan persen lemak tubuh, aktivitas fisik, dan asupan protein terhadap kebugaran jasmani pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Beladiri UIN Walisongo Semarang. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Oddi Marmara Maryam, & Farapti. (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. <https://doi.org/10.35451/jkg.v7i2.2609>
- Pendidikan, J., & Rekreasi, K. (2019). SUMBER DAN METABOLISME ENERGI DALAM OLAHRAGA. 5(2), 64–73.

- Perwira Yustika, G., Budi Santoso, E., Hadi, C., Sumartiningsih, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya, S. (2019). Manfaat Vitamin D untuk Pemain Sepak Bola : Mini Literature Review. In *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol.10).
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/mikiTerakreditasiSINTA4>
- 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. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28356>
- Primayanti, I., Satrianingsih, B., Wahyudi, J., & Wahyudin, D. (2025). Profil Tingkat Asupan Gizi Siswa Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian, Pengembangan Pembelajaran dan Teknologi (JP3T)*, 3(4), 147-156.
- Purnama, Y., & Ni'am, M. A. (2021). Daya tahan otot atlet UKM olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 56–65.
- Rachma, A. D., & Hanum, S. (2023). Hubungan kadar vitamin D dengan performa otot atlet remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 8(2), 21–28.
- Rahmawati, S. I., & Farida, E. (2023). Asupan vitamin D, kualitas tidur dan stamina atlet pencak silat remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1243-1254.
- Rebić, N., Ilić, V., & Zlatović, I. (2021). Effects of a low carbohydrate diet on sports performance. In *Trends in Sport Sciences* (Vol. 28, Issue 4, pp. 249–258). University School of Physical Education.
<https://doi.org/10.23829/TSS.2021.28.4-1>
- Sa'adah, L., & Hardiansyah, R. (2023). Hubungan asupan lemak dengan daya tahan otot atlet sepak bola remaja. *Jurnal Gizi dan Olahraga*, 11(1), 33–40.
- Safitri, D., Wulandari, R., & Prakoso, F. (2025). Hubungan asupan lemak dan daya tahan otot pada atlet sepak bola SMA Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Olahraga dan Gizi*, 7(1), 33–40.
- Salmaharaf. (2021). *Analisis kondisi fisik atlet sepak bola remaja*. Universitas Negeri Semarang.
- Sandi, I. N., 2019. Sumber dan metabolisme energi dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), pp. 64-73
- Sanjaya, E., Setyagaha, E., Rahman, A., Keolahragaan, I., Negeri Makassar, U., Wijaya, J., No, K., & 14, Banta-Bantaeng, S. (2023). TINGKAT DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI ATLET SEPAKBOLA MAGGANGKA FC TAHUN 2022. *JURNAL ILARA*, 14(1), 19–24. <https://ojs.unm.ac.id/ilara>

- Septianingum, K., Setyadi, F., & Rimawan, D. (2024). Survei Kualitas Tidur pada Atlet Bola Voli Klub Ngawi: Sebuah Studi Deskriptif. *INDONESIAN RESEARCH JOURNAL ON EDUCATION* Учредители: Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 4(1).
- Siagian, J., Aurella Barus, C., Asydo Artha Pakpahan, T., Maktum Ritonga, S., & Sitohang, T. (2024). KAJIAN PENGARUH ASUPAN NUTRISI TERHADAP PERFORMA ATLET TENIS LAPANGAN. In *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* (Vol. 8, Issue 12).
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2021). Instrumen tes kebugaran jasmani untuk remaja. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sukri, M., Arhas Putra, M., Sinurat, R., & Pasir Pengaraian Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, U. (2025). SURVEY TINGKAT STATUS GIZI SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 3 TAMBUSAI. 03(01).
- Sulaiman, A., & Apriliyanto, R. (2024). Physical Condition of Persid Jember Players Based on Playing Position. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 8(2), 133–142. <https://doi.org/10.5614/jskk.2023.8.2.4>
- Syahendra, W., Supriatna, E., & Yosika, GF (2026). Dampak Pola Tidur terhadap Daya Tahan Fisik Atlet. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* , 12 (1), 18-37.
- Usman, F. (2022). *Analisis daya tahan otot dan sistem energi dalam olahraga sepak bola*. Universitas Negeri Jakarta.
- Utami, I. I. P. (2022). Hubungan asupan zat gizi makro dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola remaja. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24479/>
- Valentino, G. D. P., & Hidayat, T. (2022). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/47707>
- Vitamin dalam Meningkatkan Performa Atlet Pulungan, P. D., Jihaan Nauli Pulungan, A., Athallah Padraya, A., Azalia Faustine, F., Rahman, I., & Kholinne, E. (n.d.). *Jurnal Akta Trimedika (JAT) PERAN VITAMIN D*

DALAM MENINGKATKAN PERFORMA ATLET Role of Vitamin D to
 Enhance Athlete's Performance.
<https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v2i2.22443>

Widianto, BK, Prasetyo, K., Sutrisno, T., Mahendra, RAP, & Subekti, AA (2025).
 Peran Tidur yang Cukup untuk Kebugaran Menjaga Jasmani Mahasiswa
 Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga* , 15 (5), 413-418.

Wijaya, H. H., Nurhadi, M. D. A., Rizky, M., Sentana, B., & Alkautsar, F. A.
 (2024). Hubungan Antara Kadar Lemak, Status Gizi dan VO2max Pada
 Atlet Cabang Olahraga Bola Basket di Club Amores Karawang Provinsi
 Jawa Barat. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 9(1), 11–23.
<https://doi.org/10.5614/jskk.2024.9.1.2>