

DAFTAR PUSTAKA

- Aristiyanto, A., & Setiawan, R. 2023. Perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*. 8(2): 45–53.
- Armstrong, L.E., dkk. 2015. Urine color as an indicator of hydration status. Dalam Gifari. 2020. *Metode Periksa Urin Sendiri (PURI)*.
- Bouchard, C. 2021. Genetics and aerobic performance: Influence on VO₂max and trainability. *Sports Medicine*. 51(2): 123–134.
- Fuadi Dela Fariha, & Ramli. 2023. Hubungan daya tahan kardiovaskular dengan performa atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 12(1): 33–40.
- Galih, R. 2020. Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani atlet. *Jurnal Sport Science*. 5(1): 21–28.
- Gifari, N. 2020. Metode Periksa Urine Sendiri (PURI) sebagai indikator status hidrasi. *Jurnal Gizi Olahraga Indonesia*. 4(2): 55–61.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Standar Antropometri Anak dan Dewasa Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khairunnisa, N., Fitrianto, A.T., & Prayoga, H.D. 2023. The Relationship Between Diet and Nutritional Status on VO₂max of the Banjarmasin Pencak Silat Porprov Team. *International Journal of Sports Nutrition*. 6(1): 12–20.
- Klevjer, M., et al. 2023. Genetic determinants of aerobic capacity and endurance performance. *European Journal of Sport Science*. 23(4): 455–463.
- Kusuma, A. 2020. Pemeriksaan status hidrasi sederhana pada atlet menggunakan metode urin. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 9(1): 66–72.
- Léger, L.A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. 1988. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*. 6(2): 93–101.
- Majid, A. 2021. Pemeriksaan hidrasi menggunakan metode Periksa Urin Sendiri (PURI). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 10(1): 44–50.
- Masula, D., & Ashadi, K. 2022. Status hidrasi atlet sebelum dan sesudah latihan berdasarkan pemeriksaan urin. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 5(3): 77–84.
- Montero, D., & Lundby, C. 2023. Sex differences in VO₂max and endurance performance. *Sports Medicine*. 53(1): 15–28.

- Permenkes RI. 2023. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Standar Antropometri Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pratama, R., Handayani, D., & Putri, A. 2022. Hubungan status hidrasi dan status gizi dengan kebugaran atlet. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Olahraga*. 7(2): 101–109.
- Putri, A., & Lestari, D. 2021. Pengaruh status gizi terhadap kapasitas aerobik atlet. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. 4(1): 34–42.
- Putri, R., Hidayat, T., & Wulandari, S. 2024. Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet pencak silat. *Jurnal Sport dan Kesehatan*. 9(1): 25–32.
- Ramadhana Komala. 2025. Pengaruh kebugaran kardiorespirasi terhadap performa olahraga atlet. *Jurnal Keolahragaan Nasional*. 11(1): 50–58.
- Sabaruddin. 2020. Kapasitas aerobik dan VO₂max pada atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 16(2): 88–95.
- Samah, N., et al. 2025. Factors affecting hydration status in athletes. *International Journal of Hydration Science*. 3(1): 11–20.
- Samarra, R., et al. 2022. Physiological factors influencing VO₂max in athletes. *Journal of Exercise Physiology*. 25(3): 101–110.
- Sawka, M.N., et al. 2021. Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 53(4): 944–951.
- Siahkhouhian, M., et al. 2021. Age-related changes in VO₂max and physical fitness. *Journal of Human Sport and Exercise*. 16(2): 233–241.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. 2021. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syahputra, R., et al. 2025. Faktor-faktor yang memengaruhi nilai VO₂max pada atlet. *Jurnal Keolahragaan Modern*. 10(1): 14–22.
- Thomas, D.T., Erdman, K.A., & Burke, L.M. 2021. Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 53(11): 2465–2486.
- Umar, F., et al. 2021. Validitas Multistage Fitness Test dalam pengukuran VO₂max atlet. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*. 7(2): 88–96.
- Umar, F., Sari, N.D., Widodo, S., Mahakeeta, A., & Misbah, M. 2024. Correlation between Hydration Status and VO₂max in Pencak Silat Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 12(2): 210–217.
- WHO. 2023. *Body Mass Index Classification*. Geneva: World Health Organization.
- Widiastuti. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Wulandari, S. 2021. Hubungan status gizi dengan kapasitas aerobik atlet remaja. *Jurnal Gizi dan Kebugaran*.