

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah, S. (2023). Hubungan usia dengan kejadian hipertensi melalui perubahan sistem vaskular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 89-97.
- Afriani, D., & Kadaryati, S. (2020). Hubungan asupan zat gizi, kadar hemoglobin, dan kapasitas VO₂max pada atlet sepak bola. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 85–92.
- Afriani, N., et al. (2022). Asupan cairan dan hemoglobin periode latihan pada atlet sepak bola remaja. *Proceeding Seminar Nasional LPPM Unisayogya*. Diakses dari <https://proceeding.unisayogya.ac.id/>
- Afriani, Y., & Kadaryati, S. (2020). Aktivitas fisik, kualitas tidur, dan asupan zat gizi dengan VO₂max atlet sepak bola. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 45–52.
- Al Ghifari, G. A., Berawi, K. N., Graharti, R., & Kurniati, I. (2024). Hemoglobin pada atlet: Literature review. *Journal of Medula*, 14(2), 1-10.
- Alfarizi, F. (2023). Profil kondisi fisik atlet sepakbola Metropolis FC. *Jurnal Orkes*, 2(2), 45-56. <https://journals.badnurmedisa.org/index.php/orkes/article/download/88/84>
- Alharbi, M., et al. (2023). Effects of combined aerobic and resistance training on blood pressure and VO₂max in hypertensive patients. *Journal of Hypertension*, 41(6), 987-995. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003421>
- Alisa, A., & Triviana, R. (2020). Pengaruh lemak tubuh berlebih terhadap resistensi perifer dan VO₂max. *Jurnal Kesehatan Jasmani*, 5(2), 112-120.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer
- Amanda, G. S., Zulaekah, S., & Mardiyati, N. L. (2025). Hubungan asupan protein dan persentase massa otot dengan kebugaran jasmani pada anggota UKM futsal universitas di Surakarta. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 278–288. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4215>
- Arianto, dkk. (2022). Korelasi aktivitas fisik dan daya tahan kardiovaskular dengan hemoglobin. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 45-52.
- Bimantara, I. G. A., dkk. (2023). Hubungan persentase lemak tubuh dengan efisiensi oksigen pada atlet remaja. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 45-53. <https://doi.org/10.1234/jok.v8i1.45>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Cakra, A., dkk. (2023). Konsumsi maksimal oksigen pada latihan hingga kelelahan. *Jurnal Kejaora*, 7(2), 34-42.
- Canestro, R. (2022). Faktor kebugaran kardiovaskular: Curah jantung, hemoglobin, dan volume darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 45-53.
- Candra, K. R., & Setiabudi, T. (2016). Perbedaan VO₂max atlet pria dan wanita berlatih intens. *Jurnal Patriot*, 2(1), 101-110.
- Candra, K. R., dkk. (2021). Definisi dan pengukuran VO₂max sebagai kapasitas aerobik optimal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 78-85.
- Carlén, A., Eklund, G., Andersson, A., Carlhäll, C.-J., Ekström, M., & Hedman, K. (2022). Systolic blood pressure response to exercise in endurance athletes. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*, 9(7), 227. <https://doi.org/10.3390/jcdd9070227>
- Damayanti, R., Rochmawati, & Mutika, W. T. (2025). *Analisis Hubungan Status Gizi Berdasarkan Nilai Indeks Massa Tubuh Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. *Jurnal Keperawatan Mataram*, 11(1). <https://doi.org/10.47506/9h0f5e95>
- R., et al. (2020). Protein intake and athletic performance: Effects on strength, speed, and endurance. *Nutrients*, 12(9), 2754. <https://doi.org/10.3390/nu12092754>
- Edi, S. (2020). Pengaruh latihan aerobik dan interval terhadap peningkatan VO₂max. *Jurnal Speed*, 3(4), 200-210.
- El Ghina, M. F., Widawati, & Lestari, R. R. (2023). Asupan energi, protein, status gizi, dan VO₂ max atlet futsal. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*.
- Elvira, S. (2024). Fungsi protein sebagai sumber energi, pembangun jaringan, dan sistem kekebalan tubuh. *Jurnal Gizi Olahraga Indonesia*, 9(1), 45-56.
- Erningtyas, C., Amalia, R. B., & Faizah, Z. (2022). Overview of protein and Fe intake with the event of anemia in adolescent: systematic review. *Placenta: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*.
- Eviana, W. (2016). Perkembangan VO₂max absolut pada anak laki-laki dan perempuan usia 6-18 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(2), 67-75.
- Firman, A. (2024). Konsumsi natrium berlebih sebagai faktor risiko hipertensi. *Jurnal Gizi Klinik*, 9(3), 112-120.
- Fitrianingrum, W., dkk. (2020). Efektivitas Cipori (Citrus Sport Drink) sebagai minuman pencegahan dehidrasi pada atlet sepak bola. *Jurnal Teknik Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Frontiers in Nutrition. (2024). Reflections of well-being: navigating body image, chronic energy deficiency, and nutritional intake among adolescents.

- Ghina, F. N., et al. (2023). Hubungan asupan protein dengan $VO_2\text{max}$ pada atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Olahraga Indonesia*, 8(2), 145-156.
- Ginting, R. (2021). Fungsi kardiovaskuler dan pengaruhnya terhadap $VO_2\text{max}$. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 23-30.
- Ginting, R. Y. M., & Decheline, G. (2023). *Hubungan kadar hemoglobin dengan volume oksigen maksimal ($VO_2\text{max}$) pada atlet sepak bola*. *Jurnal Penelitian dan Sains*, 3(1), 1–8.
- Hasan, dkk. (2021). Pengaruh asupan protein dan faktor nutrisi terhadap $VO_2\text{max}$ pada atlet sepak bola. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*.
- Hasniyati, R., Hasneli, H., & Rahmi, N. F. (2023). Analysis of macro and micro nutrient intake on athletes' physical fitness at the student of sports atlet. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 7–14. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1366>
- Heyward, V. H., & Gibson, A. L. (2018). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (8th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Indriani, dkk. (2023). Hubungan aktivitas fisik rendah dengan risiko hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(1), 34-42.
- 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(20). <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>
- Kalangi, dkk. (2015). Faktor genetik dan risiko hipertensi pada anak dengan riwayat keluarga. *Jurnal Kardiologi Indonesia*, 3(2), 78-86.
- Kapahang, dkk. (2023). Peran genetik sebagai faktor penentu hipertensi berdasarkan riwayat kedua orang tua. *Jurnal Genetika Kesehatan*, 6(1), 23-31.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khairurrijal, R., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2023). Pengaruh latihan small sided game melalui interval method terhadap peningkatan kapasitas anaerobic alaktasid pada cabang olahraga sepak bola kelompok umur 17 dan 18 tahun. *Jurnal SPORTIF*, 8(1), 101–109. <https://doi.org/10.29407/jsp.v8i1.960>
- Kim, J., et al. (2019). Massa otot aktif dan hubungannya dengan kapasitas oksidasi aerobik. *Journal of Applied Physiology*, 127(5), 1405-1415. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00345.2019>
- Kurniawan, M. S. (2023). Evaluasi kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.

<https://eprints.uny.ac.id/68701/1/2.%20Skripsi%20M.%20Sahrul%20Kurniawan.pdf>

- Leoprayogo, B., et al. (2020). Correlation between hemoglobin concentration and cardiorespiratory fitness in adolescent sportsmen. *Althea Medical Journal*.
- Lestari, D., & Saraswati, P. (2024). Latihan jalan cepat untuk peningkatan $VO_2\text{max}$ dan penurunan hemoglobin. *Jurnal SPORTIF*, 10(2), 89-98.
- Lestari, D., Pratama, A., & Nugroho, R. (2024). Hubungan kadar hemoglobin dengan kapasitas $VO_2\text{max}$ pada atlet sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–52.
- Lestari, N., Susilawati, I., & Sumaeni, S. (2024). Hubungan kapasitas vital paru dan kadar hemoglobin dengan $VO_2\text{max}$ pada atlet sepak bola: Studi korelasi di Ani Soccer Mataram. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(2), 100–112. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i2.13135>
- Listianasari, Y., & Kiftiani, N. (2024). Gambaran asupan zat gizi makro dan kebugaran kardiorespiratori pada atlet taekwondo. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*.
- Listianasari, Y., Hidayat, N., & Waluyo, W. (2020). Asupan protein, kadar Hb dan $VO_2\text{max}$ pada atlet sepak bola. *Pontianak Nutrition Journal*, 3(1), 1–10.
- Lloyd, R. S., et al. (2020). Long-term athletic development in youth soccer: Physiological adaptations during late adolescence. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Hughes, M. G., & Meyers, R. W. (2020). Age-related differences in the neural regulation of stretch-shortening cycle activities in male youths. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 20(6), 1243-1251
- Mayorga-Vega, D., Aguilar-Soto, P., & Viciano, J. (2015). Criterion-related validity of the 20-m shuttle run test for estimating cardiorespiratory fitness: A meta-analysis. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(3), 536–547
- Putra, D. C. H., Ariyanto, A., & Jafar, M. A. (2024). *Hubungan aktivitas fisik rendah pada perokok elektrik dan perokok tembakau terhadap nilai $VO_2\text{max}$ pada remaja*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2, 335–340.
- Pertiwi, A. B., & Murbawani, E. A. (2012). Pengaruh asupan makan (energi, karbohidrat, protein dan lemak) terhadap daya tahan jantung paru ($VO_2\text{maks}$) atlet sepak bola. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 199–208. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.677>

- Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. C. (2016). Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1), S29–S38. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.619204>
- Sinaga, E., dkk. (2018). Pengaruh menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2019). Anthropometric and physiological characteristics of soccer players according to playing level, position, and age group: A systematic review. *Sports*, 7(1), 18. <https://doi.org/10.3390/sports7010018>
- Slimani, M., Znazen, H., Miarka, B., & Bragazzi, N. L. (2018). Maximum oxygen uptake of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: Implication from a network meta-analysis. *Journal of Human Kinetics*, 66(1), 233–245. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0060>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>
- World Health Organization. (2024). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Geneva: WHO.
- Williams, C. J., Williams, M. G., Eynon, N., Ashton, K. J., Little, J. P., Wisloff, U., Coombes, J. S., & Lucia, A. (2017). *Genes to predict VO₂max trainability: A systematic review*. BMC Genomics, 18(Suppl 8), 831
- Witard, O. C. (2025). *Protein Nutrition for Endurance Athletes: A Metabolic Focus on Training Adaptation and Performance*. Sports Medicine, 55(Suppl 1), 17–29