

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliana, R. (2022). Hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan kebugaran (VO₂Max) atlet sepakbola di SAFIN Pati Football Academy. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 2(2), 31–40.
- Amaliana, R. (2022). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran (VO₂Max) Atlet Sepakbola. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*.
- Daulay & Keliat (2023). Hubungan antara ketersediaan energi, cadangan glikogen, dan kapasitas kerja aerobik (VO₂Max).
- Dharmawan et al. (2021): Menyebutkan Multistage Fitness Test (MFT) sebagai tes kebugaran yang umum digunakan untuk melihat tingkat VO₂max pada atlet.
- Dharmawan, et al. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, termasuk daya tahan paru-paru dan jantung.
- El Ghina, et al. (2023). Terkait asupan energi dan protein yang mempengaruhi pertumbuhan atau penurunan massa otot serta hubungannya dengan kebugaran kardiorespirasi.
- Erniati, Murlan, & Darmin. (2024). *Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak terhadap Status Gizi Atlet*.
- Fajariani, R., Wijayanti, H. S., & Nissa, C. (2023). Pola Konsumsi Karbohidrat dan Kecukupan Energi pada Atlet Remaja Cabang Olahraga Akurasi dan Bela Diri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 145-153.
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*. Jakarta: Eureka Media Aksara.
- Hasniyati, dkk. (2024). *Analysis of Macro and Micro Nutrient Intake on Athletes' Physical Fitness at The Student of Sports Atlet*. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Hasyim, et al. (2025). Pentingnya VO₂Max untuk mendukung pemulihan yang lebih cepat antar ronde dalam pertandingan pencak silat.
- Hidayat, A., & Aziz, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Kapasitas Aerobik (VO₂max) Atlet Sepak Bola. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Hidayat, A., & Nugroho, S. (2024). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik pada Atlet Remaja: Studi Evaluatif Menggunakan Multi-Stage Fitness Test. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 45-58.
- Ikrima, S., Welis, W., Gusril, & Liza. (2024). Analisis Asupan Gizi dan Faktor yang Mempengaruhinya pada Atlet Pencak Silat UPTD KBOR DISPORA Sumbar. *Jurnal IKEOR*, 3(2).
- Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara* (2025). *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan*

Komposisi Tubuh.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang dan Gizi Olahraga*.
- Kusuma, R., dkk. (2022). Manajemen Nutrisi dan Pemulihan Glikogen Otot pada Atlet Ketahanan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Mauliana, U. (2022). *Metode Survey Konsumsi Pangan*. Aceh: Poltekkes Kemenkes Aceh.
- Muthmainnah, I., Ismail, A. B., & Prabowo, S. (2022). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran ($VO_2\text{Max}$) pada Atlet Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*.
- Nilawati, I., Amin, N., Fadly, S., & Wicaksono, A. (2022). *Hubungan status gizi dengan $VO_2\text{Max}$ atlet bola basket*. *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), 34–38.
- Nugroho, S., dkk. (2022). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*.
- Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan dan Kelelahan Kerja pada Buruh Angkat. *Journal of Health and Medical Science*, 1(4), 242–254.
- Padmoyo, R. H., & Astuti, R. K. (2024). Referensi mengenai prosedur pelaksanaan Multistage Fitness Test (MFT) di lapangan datar dengan lintasan 20 meter.
- Panggabean (2020). Rekomendasi asupan protein untuk atlet olahraga berat, yaitu sekitar 1,7 gram per kg berat badan per hari.
- Penelitian SMANOR Sidoarjo (2022). *Hubungan Komposisi Tubuh dan Asupan Makan dengan $VO_2\text{Maks}$ Atlet Endurance Sport di SMA Negeri Olahraga (SMANOR) Sidoarjo*.
- Pertiwi, R., dkk. (2022). Analisis Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro pada Remaja di Masa Pandemi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 45-52.
- Pradana, A. W., dkk. (2022). Efektivitas Bleep Test dalam Mengukur Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 5(2), 88-95.
- Pratama, B. A., et al. (2022). Pengaruh Diet Karbohidrat terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Lari Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Pratama, R. A., & Syafrizar, S. (2024). Pengaruh Asupan Karbohidrat Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori dan Glikogen Otot pada Atlet Bela Diri: A Systematic
- Pujianto, A., & Nurcahyo, F. (2022). Manajemen Gizi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Selama Pemusatan Latihan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 88-95.
- Putra, M. D., & Amin, N. (2021). Peningkatan Kapasitas Aerobik Melalui Metode Latihan

- Interval Kontinu. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 112-119.
- Putri, N. R., & Dhanny, D. R. (2022). Konsumsi Energi, Protein, dan Zat Gizi Mikro serta Hubungannya dengan Performa Atlet. *Sport and Nutrition Journal*.
- Putri, S. A., & Kartini, A. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi Protein dan Suplementasi Terhadap Massa Otot Atlet Remaja. *Jurnal Nutrisi Olahraga Indonesia*, 4(2), 76-84.
- Putri, S., & Wahyuningsih, S. (2024). Evaluasi Asupan Energi dan Protein Berdasarkan Standar WNPG Terbaru. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 15(2), 88-96.
- Ramadhan, G. M., & Fitranti, D. Y. (2023). Analisis Kecukupan Lemak Esensial dan Hubungannya dengan Kelincahan Atlet Silat Kategori Seni. *Media Gizi Mikro Olahraga*, 15(1), 12-21.
- Ramadhan, M. F., & Fitri, N. (2023). Bioenergetika Olahraga: Analisis Metabolisme Anaerobik dan Aerobik pada Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Review metabolisme otot. (2025).
- Review. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 7(1), 34-45.
- Rizky, et al. (2022). Penelitian tentang VO₂Max sebagai indikator utama daya tahan kardiovaskular pada atlet pencak silat.
- Safitri, I. M., Rakhma, L. R., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Saputra, D., & Wijaya, K. (2024). Peran Mitokondria dalam Oksidasi Nutrisi dan Peningkatan VO₂max. *Jurnal Fisiologi Indonesia*.
- Sari, D. P., & Kurniawan, F. (2023). Validitas dan Reliabilitas Tes Lapangan untuk Mengukur Kebugaran Kardiorespirasi. *Jurnal Medikora*, 22(2), 134-145.
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2023). Analisis faktor kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*.
- Setyawati, V. A., Rahayu, S., & Nugroho, A. (2025). Karakteristik Fisik, Pola Makan, dan Status Hidrasi Sebagai Prediktor Performa Atlet Bela Diri Remaja. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 24(1), 55-67.
- Simanungkalit, S. F., et al. (2024). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran (VO₂Max) Atlet Pencak Silat, Sepak Takraw, dan Judo. *Jurnal Nutrire Diaita*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani. (2023). *Bahan Ajar Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: Eureka Media Aksara.

- Syaifullah & Irawan (2021). Definisi VO2Max sebagai jumlah maksimum oksigen yang diambil oleh sistem kardiorespirasi dalam satu menit saat beraktivitas.
- Wiarto & Erfiana (2020). Peran karbohidrat sebagai suplai energi utama (40%-50%) bagi atlet sesuai intensitas latihan.
- Wulansari, D. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Balita Mengacu pada AKG 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 312-320.
- Yunus, I. (2025). Referensi mengenai perhitungan nilai VO2Max menggunakan rumus berdasarkan kecepatan maksimal yang dicapai selama tes MFT.