

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D, Jannah, R, Roesdal, N 2014, 'Aktivitas fisik berperan penting dalam kebugaran jasmani murid SD', *Jurnal Poltekkes Jambi*, Vol. XIII, hlm. 215–222.
- Alamsyah, DAN, Hestining, R, Saraswati, LD 2017, 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi SMK Negeri 11 Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, vol. 5, pp. 77–86.
- Amin, N & Lestari, YN 2018 'Hubungan asupan energi dan zat gizi dengan kebugaran jantung paru santri pondok pesantren amanatul ummah surabaya', *Medical and Health Science Journal*, vol. 2, no. 1, hlm. 1–6. doi: 10.33086/mhsj.v2i1.590
- Anse, L 2017, 'Hubungan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan lurus pencak silat pada klub perisai putih kabupaten kolaka timur', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 4, no. 1, Januari - Juni 2017, hlm. 47–56.
- Aras, D, Arsyad, A, Hasbiah, N 2017 'Hubungan antara fleksibilitas dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang', *Jurnal MKMI*, vol. 13, no. 4, Desember 2017, hlm. 380–385.
- Ari, P 2018, *Hubungan status gizi dan status hidrasi terhadap vo2max pada atlet sepakbola beringin putra football club wonosobo*, Skripsi Program Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Armstrong, N 2006, 'Aerobic fitness of children and adolescents', *Jornal de Pediatria*, vol. 82, hlm. 406–408. doi: 10.2223/JPED.1571
- Batubara, JR 2016, 'Adolescent development (perkembangan remaja)', *Sari Pediatri*, 12(1), vol. 12, no. 1, hlm. 21-19. doi: 10.14238/sp12.1.2010.21-9
- Berg, EK 2019, 'Performance nutrition for the adolescent athlete: a realistic approach', *Clinical Journal of Sport Medicine*, vol. 29, no. 5, September 2019, hlm. 345–352. doi: 10.1097/JSM.0000000000000744
- Bouchard, C, Blair, SN, Haskell, WL.2007, *Physical activity and health*, Human Kinetics, United States.
- Bryantara, OF 2016, 'Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (vo2 maks) atlet sepakbola', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, vol. 4, no. 2, Mei 2016, hlm. 237–249. doi: 10.20473/jbe.v4i2.2016.237

- Chan, F 2012, 'Strength training (latihan kekuatan)', *Jurnal Cerdas Sifa*, no. 1, Mei - Agustus 2012, hlm. 1–8.
- Cooper, CB & Strorer, TW 2001, *Excercise testing and interpretation: a practical approach*, Cambridge University Press, New York.
- Craig, CL *et al.* 2003, 'International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity', *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 35, no. 8, hlm. 1381–1395. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
- Damayanti, YA 2019, 'Peran aktivitas fisik bagi kinerja jantung dan paru-paru serta relevansinya dengan aterosklerosis', *Amerta Nutrition*, hlm. 89-93 doi: 10.31227/osf.io/rms8d.
- Debnath, M *et al.* 2019, 'Prediction of athletic performance through nutrition knowledge and practice: a cross-sectional study among young team athletes', *Sport Mont*, 17(3), hlm. 13–20. doi: 10.26773/smj.191012
- DeMet, T & Wahl-Alexander, Z 2019, 'Integrating skill-related components of fitness into physical education', *Journal for Physical and Sport Educators*, 32(5), pp. 10–17. doi: 10.1080/08924562.2019.1637315
- Dewi, DO & Jannah, M 2019, 'Perbedaan strategi regulasi emantara atlet cabang olahraga permainan, akurasi, dan beladiri', *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 6, no. 2, hlm. 1–6.
- Dewi, SGS, Kuswari, M, Wahyuni, Y 2016, 'Hubungan antara asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan imt dengan vo2max pada remaja laki usia 14 dan 15 tahun di serpong city soccer school, tanggerang', hlm. 1–6.
- Evans, RD & Heather, LC 2019, 'Human metabolism: pathways and clinical aspects', *Elsevier Ltd*, vol. 37, no. 6, hlm. 302–309. doi: 10.1016/j.mpsur.2019.03.006
- Faizal, A & Hadi, FK 2019, 'Gambaran faktor - faktor penyebab masalah berat badan (overweight) atlet pencak silat pada masa kompetisi', *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, vol. 1, Januari 2019, hlm. 65–78. doi: 10.21009/jsce.03107
- Fajarini, F & Kaherani, NM 2014, 'Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja', *Jurnal Psikologi Integratif*, vol. 2, no. 1, Juni 2014, hlm. 22–29.
- Fatmawati 2016, 'Peran keluarga terhadap pembentukan kepribadian islam bagi remaja', *Jurnal Risalah*, vol. 27, no. 1, Juni 2016, hlm. 17–31.
- Fazry, R & Indika, PM 2019, 'Kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran

Siti Tumanina Triandari, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- jasmani siswa sekolah SMA Negeri 7 Padang’, *Journal Stamina*, vol. 2, no. 6, Oktober 2019, hlm. 1689–1699. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004
- Ferdianto, TP 2017, ‘Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani (studi pada siswa kelas vii smp negeri 2 candi, sidoarjo)’, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol. 5, no. 3, pp. 925–928.
- Fitrianto, EJ 2016, ‘Profil hasil tes pengukuran vo2max metode laboratorium dan metode multi stage fitness/bleep test’, hlm. 178–183.
- Gakhar, I & Malik, SL 2017, ‘Age changes and sex differences in somatotypes among jats of delhi’, vol. 4, no. 2, hlm. 115-125. doi: 10.1080/09720073.2002.11890737
- Gifari, N *et al.* 2016, ‘Relationship between nutrition knowledge and aerobic fitness in young gymnasts’, *Science of Gymnastics Journal*, vol. 12, hlm. 195–202.
- Giriwijono, HYSS & Sidik, DZ 2013, *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Gonzalez-suarez, CB & Grimmer-somers, K 2011, ‘The association of physical activity and physical fitness with pre-adolescent obesity : an observational study in metromanila , philippines’, *Journal of Physical Activity and Health*, hlm. 804–810.
- Gunarsa, SD 2008, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Gunung Mulia, Jakarta.
- Habut, MY, Nurmawan, IPS, Wiryanthini, IAD 2015, ‘Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap daya tahan kardiovaskular pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana’, *Erepe Unud*, hlm. 1–14.
- Hanifah, S 2015, ‘Analisis tingkat vo2max siswa sma negeri 1 balung kabupaten jember’, *Jurnal Kesehatan Olahraga (e-Journal)*, vol. 3, no. 1, pp. 276-286.
- Hanum, FN 2011, ‘*Hubungan karakteristik atlet, pengetahuan gizi, konsumsi pangan, dan tingkat kecukupan gizi terhadap kebugaran atlet bola basket di smp/sma ragunan jakarta selatan*’, Skripsi Program Sarjana, Institut Pertanian Bogor
- Hasanaton, AES & Agnesia, D 2019, ‘Hubungan status gizi dan pengetahuan gizi seimbang dengan kebugaran jasmani pada atlet pencak silat pagar nusa gresik’, *Ghidza Media Journal*, vol. 1, Oktober 2019, hlm. 1–9.
- Hermanto & Robianto, A 2020, ‘Perbandingan tes balke dan tes jalan rockport dalam pengukuran vo 2 max’, *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, vol. 4, Januari 2020, hlm. 8–13.

Siti Tumanina Triandari, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- Hidayanti, RN, Soviana, E, Widyaningsih, EN 2017, 'Perbedaan pengetahuan gizi dan kebugaran jasmani pada remaja yang overweight dan non overweight di smk batik 2 surakarta', *Jurnal Kesehatan*, vol. 1 , no. 2, Desember 2016, hlm. 33-39. doi: 10.23917/jurkes.v9i2.4582
- Hoeger, WWK. & Hoeger, SA 2011, *Principles and Labs for Fitness & Wellness*. California, Wadsworth.
- Hsieh, P *et al.* 2014, 'Physical activity , body mass index , and cardiorespiratory fitness among school children in taiwan: a cross-sectional study', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 11, hlm. 7275–7285. doi: 10.3390/ijerph110707275
- Imaduddin, MAH 2012, 'Hubungan antara karakteristik atlet, tingkat kecukupan gizi, dan status gizi dengan tingkat kebugaran atlet taekwondo di SMA Ragunan Jakarta', Skripsi Program Sarjana, Institut Pertanian Bogor
- Indonesia, Undang-undang 2007, *Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional*, Jakarta.
- Indresti, J 2017, 'Hubungan asupan zat gizi, aktifitas fisik dengan kesegaran jasmani pada siswa skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto', Skripsi Program Sarjana, Universitas Alma Ata Yogyakarta
- International Physical Activity Questionnaire 2005, *Guidelines for data processing and analysis concerning the international physical activity questionnaire*, International Physical Activity Questionnaire Research Committee, United Kingdom.
- Irdiana, W & Nindya, TS 2017, 'Hubungan Kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi siswi sman 3 surabaya', *Amerta Nutrition*, hlm. 227–235. doi: 10.20473/amnt.v1.i3.2017
- Ismanto, Ahmad, S, Hadi, R 2013 'Hubungan status gizi, status kesehatan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani atlet bulutangkis Jaya Raya Jakarta', *Journal Ekologia*, vol. 12, no. 1, hlm. 26-37.
- Jeng, SC *et al.* 2017, 'Exercise training on skill-related physical fitness in adolescents with intellectual disability: A systematic review and meta-analysis', *Disability and Health Journal*. hlm. 1-9. doi: 10.1016/j.dhjo.2016.12.003
- Kasyifa, IN, Rahfiludin, MZ, Suroto, S 2018, 'Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani remaja', *Medical Technology and Public Health Journal*, vol. 2, no. 2, Sepember 2018, hlm. 133–142. doi: 10.33086/mtphj.v2i2.566

Siti Tumanina Triandari, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- Kementrian Kesehatan RI 2014, *Pedoman gizi olahraga prestasi*, Kemenkes RI, Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI 2019, *Angka kecukupan gizi (AKG)*, Kemenkes RI, Jakarta.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga RI 2018, *Laporan kinerja kementrian pemuda dan olahraga 2017*. Tersedia dari: Publikasi Kementrian Pemuda dan Olahraga RI.
- Khomsan, A 2000, *Teknik pengukuran pengetahuan gizi*, Insititut Pertanian Bogor, Bogor.
- Kurnia, DI, Kasmiyetti, Dwiyanti, D 2020, 'Pengetahuan pengaturan makan atlet dan persen lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani atlet', *Sport and Nutrition Journal*, vol. 2, no. 2, Agustus 2020, hlm. 56–64.
- Kuswari, M 2016, *Ilmu gizi: teori dan aplikasi*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Kuswari, M *et al.* 2019, 'Hubungan asupan energi, zat gizi makro dan mikro terhadap kebugaran atlet dyva taekwondo centre cibinong', *Jurnal Olahraga*, vol. 5, no. 1, hlm. 19-30.
- Larasati, MD & Yuliana, S 2020, 'Asupan makanan, status gizi dan ketahanan kardiorespirasi atlet renang', *Jurnal Riset Gizi*, vol. 8, no. 1, hlm. 37–43. doi: 10.31983/jrg.v8i1.5763
- Lubis, H.M., Sulastri, D, Afriwardi, A 2015, 'Hubungan indeks massa tubuh dengan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot dan fleksibilitas pada mahasiswa laki-laki jurusan pendidikan dokter Universitas Andalas angkatan 2013', *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol. 4, no. 1, hlm. 142–150. doi: 10.25077/jka.v4i1.213
- Maharani, DMP 2019, 'Pengetahuan, pola konsumsi, kecukupan gizi, dan vo2max atlet bulutangkis di PB. Suryanaga Surabaya dan PB. Bayuangga Probolinggo' Skripsi Program Sarjana, Universitas Airlangga.
- Mahastuti, F, Rahfiludin, Z, Suroto 2018, 'Hubungan tingkat kecukupan gizi, aktivitas fisik dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani (studi pada atlet basket di Universitas Negeri Semarang)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, vol. 6, no. 1, pp. 458–466.
- Martony, O, Lestrina, D, Tanjung, N 2013, 'Hubungan asupan karbohidrat, lemak, dan kadar hb serta status gizi dengan daya tahan jantung paru (kebugaran) atlit sepakbola di pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajarr (PPLP) Medan', *Jurnal Ilmiah PANNMED*, vol. 7, no. 3, Januari - April 2013, hlm.

Siti Tumanina Triandari, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

206-213.

- McConnell, K, Corbin, C, Dale, D 2005, *Fitness for life teacher resources and material*, Human Kinetics, Australia.
- Merino, B & Briones, EG 2006, *Physical activity and health in children and adolescents*. Ministerio De Sanidad Y Consumo, Madrid.
- Mubarok, H, Rahayu, S, Hidayah, T 2015, 'Analisis profil tingkat kebugaran jasmani pemain futsal anker fc tahun 2014', *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, vol. 4, no. 3, hlm. 48–52.
- Murray, B & Rosenbloom, C 2018, 'Fundamentals of glycogen metabolism for coaches and athletes', *Nutrition Reviews*, vol. 76, no. 4, hlm. 243–259. doi: 10.1093/nutrit/nuy001.
- Muthmainnah, Ii, AB, I, Prabowo, S 2019, 'Hubungan asupan energi dan zat gizi makro (protein, karbohidrat, lemak) dengan kebugaran (vo2max) pada atlet remaja di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, vol. 1, no. 1, hlm. 24–33.
- Nikolaidis, PT & Theodoropoulou, E 2014, 'Relationship between nutrition knowledge and physical fitness in semiprofessional soccer players', *Scientifica*, hlm. 1–5. doi: 10.1155/2014/180353.
- Nopembri, S. 2007, 'Menstruasi dan Osteoporosis (Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani Wanita)', hlm. 1–11.
- Notoatmodjo, PDS 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S 2007, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugraheni, H, Marijo, M, Indraswari, D, 2017, 'Perbedaan nilai vo2max antara atlet cabang olahraga permainan dan bela diri', *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, vol. 6, no. 2, hlm. 622–631.
- Nurdin, FAR & Dewi, NU 2016, 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu', *Jurnal Preventif*, vol. 7, no. 1, Maret 2016, hlm. 43–52.
- Panggabean, MS 2020 'Peranan gizi bagi olahragawan', *Journal CDK-282*, vol. 47, no. 1, hlm. 62–66.

Siti Tumanina Triandari, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- Parmo 2014, 'Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang', Skripsi Program Sarjana, Universitas Bengkulu.
- Patel, P & Iqbal, R 2020, 'Health-related physical fitness levels among the young male workers performing moderate and heavy physical activity', *International Journal of Health Sciences and Research*, vol.10, Maret 2020, hlm. 22–27.
- Penggalih, MHST *et al.* 2020, *Gizi olahraga i: sistem energi, antropometri, dan asupan makan atlet*, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Penggalih, MHST & Niamila, I, 2015, 'Perbedaan perubahan lemak tubuh dan berat badan atlet balap sepeda pada berbagai intensitas latihan', *Jurnal MEDIKORA*, vol. XVI, no. 2, Oktober 2015.
- Permatasari, FD, Adi, AC, Dewi, RC 2018, 'Hubungan status gizi dan level aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada pemain bola basket di UKM basket', *Amerta Nutrition*, vol. 2, no. 4, hlm. 332-339. doi: 10.20473/amnt.v2i4.2018.332-339.
- Pradini, RW, Sudiarti, T, Achmad, EK 2018, '*Differences in the cardiorespiratory fitness of employees of PT Pos Indonesia Regional IV Jakarta based on body mass index and other factors*': Prosiding the 1st international conference on global health, hlm 248-257. doi: 10.18502/kls.v4i1.1386
- Prakoso, GPW & Sugiyanto FX 2017, 'Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas vo 2 max pemain bola basket', *Jurnal Keolahragaan*, vol. 5, no. 2, hlm. 151–160.
- Prasetyo, MA. & Winarno, ME 2019, 'Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP', *Jurnal Sport Science Health*, vol. 1, no. 3, hlm. 138–142.
- Pujianto, A 2015, 'Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di Kota Semarang', *Journal of Physical Education Health and Sport*, vol. 2, no. 1, hlm. 38–42. doi: 10.15294/jpehs.v2i1.3941.
- Putro, KZ 2018, 'Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja', *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, vol. 17, no. 1, hlm. 25-32. doi: 10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- Rahfiludin, MZ, Aruben, R, Setiaputri, KA 2018, 'Hubungan pengetahuan dan status gizi dengan kadar hemoglobin dan kebugaran jasmani atlet renang klub TCS Semarang', *Jurnal Medical Hang Tuah*, vol. 15, no. 2, hlm. 165–176.
- Rahmad, H 2016, 'Pengaruh penerapan daya tahan kardivaskuler (vo max) dalam

Siti Tumanina Triandari, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- permainan sepakbola Ps Bina Utama’, *Jurnal Curricula*, vol. 1, no. 2, hlm. 1–10. doi: 10.22216/jcc.v2i2.1009.
- Ramacahya, M 2017 ‘Asupan energi dan zat gizi makro, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kuantitas tidur terhadap kebugaran dan keterampilan shooting atlet basket ASPAC Jakarta’, hlm. 1-9.
- Rindang, W & Ungaran, A 2014, ‘Efek pemberian latihan keseimbangan dalam mempertahankan kemampuan keseimbangan manula panti Wredha Rindang Asih 1 Ungaran’, *Journal of Sport Sciences and Fitness*, vol. 3, no. 1, hlm. 49–54.
- Rizqi, H & Udin, I 2018, ‘Hubungan asupan karbohidrat dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet basket remaja siswa sekolah menengah pertama’, *Media Gizi Indonesia*, vol. 11, no. 2, hlm. 182-188. doi: 10.20473/mgi.v11i2.182-188.
- Rodhiah, WS 2018, *Hubungan pengetahuan gizi, kecukupan gizi, dan status gizi dengan kebugaran atlet sepak bola di PPOP DKI Jakarta*, Skripsi Program Sarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Roring, NM, Posangi, J, Manampiring, AE 2020, ‘Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi’, *Jurnal Biomedik*, vol. 12, no. 2, hlm. 110–116.
- Roscamp, R & Santos, M 2015, ‘Effects of carbohydrates supplementation and physical exercise’, *Journal of Nutrition and Health Sciences*, vol. 2. hlm. 1-12. doi: 10.15744/2393-9060.2.303.
- Sahara, MP, Widyastuti, N, Candra, A 2019, ‘Kulitas diet dan daya tahan (endurance) atlet bulu tangkis remaja di Kota Semarang’, *Journal of Nutrition College*, Vol. 8, no. 1, hlm. 29-37.
- Sandi, IN 2019, ‘Jenis keterampilan dan pengelompokkan olahraga’, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, vol. 5, no. 2, hlm. 64–73.
- Santoso, B *et al.* (2019) ‘The effect of physical activity motivation to daily step count and VO₂max’, *Journal of Physics*, hal. 2-6. doi: 10.1088/1742-6596/1246/1/012054.
- Sari, SP *et al.* 2020, ‘Gambaran Pengetahuan Orang Tua tentang Pengaturan Menu Makan Atlet SSB Melalui Fokus Grup Diskusi’, *Jurnal Pengabdian "Dharma Bakti"*, vol. 3, no. 1, Februari 2020, hlm. 60–68.
- Sediaoetama, AD 2008, *Ilmu Gizi: untuk Mahasiswa dan Profesi*. Dian Rakyat, Jakarta.

Siti Tumanina Triandari, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- Serd, GJ 2012, *Relationship between dietary intake , fitness level , and body composition in college-aged students*, Tesis Program Pasca Sarjana, Universitas Nebraska.
- Setiowati, A 2014, ‘Hubungan indeks massa tubuh , persen lemak tubuh , asupan zat gizi dengan kekuatan otot’, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol. 4, no. 1, Juli 2014, hlm. 32-38.
- Setyadi, NG 2016, *Tingkat pengetahuan siswa kelas v di sekolah dasar negeri ngleri 1 gunungkidul tentang peraturan permainan futsal*, Skripsi Program Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sharkey, BJ 2011, *Fitness and Health*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Siwi, NP & Paskarini, I (2018), ‘Hubungan asupan karbohidrat, lemak, dan protein dengan status gizi’, *The Indonesian Journal of Public Health*, vol. 13, no. 1, hlm. 1–12. doi: 10.20473/ijph.v13i1.2018.1-12.
- Soekirman 2000, *Ilmu gizi dan aplikasinya: untuk keluarga dan masyarakat*, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Soraya, D, Sukandar, D, Sinaga, T 2017, ‘Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP’, *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, vol. 6, no. 1, hlm. 29–36. doi: 10.14710/jgi.6.1.29-36.
- Stafford-brown, J, Rea, S, Manley, C 2010, *BTEC first sport level 2*. 2nd revise. Hodder Education, London.
- Sudiana, IK 2014, ‘Peran kebugaran jasmani bagi tubuh’, hlm. 389–398.
- Sugiarto (2012) ‘Hubungan asupan energi, protein dan suplemen dengan tingkat kebugaran’, *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol. 2, no. 2. doi: 10.15294/miki.v2i2.2648.
- Sukadiyanto & Muluk, D 2011, *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*, Lubuk Agung, Bandung.
- Sukamti, ER, Zein, MI, Budiarti, R 2016, ‘Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di yogyakarta’, *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol. 12, no. 2, Juli 2016, hal. 31–40.
- Sulisdiana 2011, ‘Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu tentang regurgitasi pada bayi usia 0-6 bulan Di BPS Muji Winarnik Mojokerto’, *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, vol. 3, no. 1, hlm. 15–33.
- Sumara, D, Humaedi, S, Santoso, MB 2017, ‘Kenakalan remaja dan

- penanganannya’, *Jurnal Penelitian & PPM*, vol. 4, no. 2, Juli 2017, hlm. 129–389.
- Sumaryanto 2014, ‘Olahraga dalam perspektif mewujudkan kehidupan yang humanis’, hlm. 1-10.
- Suntoda, A 2009, ‘Tes, pengukuran, dan evaluasi dalam cabang olahraga’, hlm. 1–32.
- Supariasa, IDN, Bakri, B, Fajar, I 2016, *Penilaian status gizi*. 2nd edn, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Sutri 2014, ‘Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani’, *Implementation Science*, vol. 39, no.1, hlm. 1–15.
- Tarawan, VM *et al.* 2013, ‘Hubungan antara status gizi, pengetahuan, pola konsumsi dan estimasi vo2maks pada murid SMPN 1 Tempuran’, hlm. 1-7.
- Thibri, M, Restuastuti, T, Azrin, M 2014, ‘Hubungan Pengetahuan dan sikap dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 1, no. 2, hlm. 1–13.
- Utami, NH 2017, *Perbandingan skor decision making antara atlet cabang olahraga permainan dengan bela diri*, Skripsi Program Sarjana, Universitas Diponegoro.
- Wawan & Dewi 2011, *Teori dan pengukuran pengetahuan sikap dan perilaku manusia: dilengkapi contoh kuesioner*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Welis, W & Rifki, MS 2013, *Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*, Sukabina Press, Padang.
- Wibowo, A 2013, *Hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra MAN 2 Banjarnegara*, Skripsi Program Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wicaksono, MLH & Susilawati, LKPA 2016, ‘Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana’, *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 3, no. 2, hlm. 196–208. doi: 10.24843/jpu.2016.v03.i02.p03
- Williams, L & Wilkins 2014, *Health-related physical fitness assesment manual*. McGraw-Hill Education, New York.
- Williams, MH., Branch, JD, Rawson, ES 2017, *Nutrition for health, fitness & sport*.

Siti Tumanina Triandari, 2021

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN KARBOHIDRAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

McGraw-Hill Education, New York.

Wirjatmadi, RB 2020, 'Faktor risiko kebugaran jasmani siswi SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo', *Media Gizi Indonesia*, vol. 15, no. 2, hlm. 73–78.

Yogya, A, P, DU, Kusnandar 2014, 'Hubungan jenis kelamin, aktifitas fisik, dan status gizi dengan kebugaran jasmani anak sekolah dasar', *Kesmasino*, vol. 7, no. 1, Juli 2014, hlm. 31–38.

Yunitaningrum, W, 2015, 'Kemampuan volume oksigen maksimal atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sepak Takraw Kalimantan Barat', *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, vol. 7, no. 1.

Zildanti, C 2016, *Hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet taekwondo koguryo manahan surakarta*, Skripsi Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta.