

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A 1994, *Dasar-Dasar Pendidikan Jasman*, Proyek Pembinaan Dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Adisoejatmien, A. D 2018, 'Hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan kebugaran jasmani pada atlet PPLOP Provinsi Jawa Tengah', *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol.10, no.23, pp. 30–41.
- Adnyani, A. A. E. P 2019, *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet di Klub Sepak Takraw Rumah Compos Monkey Forest Ubud*. Skripsi, Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Akbar, M. H 2016, 'Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol.3, no.3, pp. 702–708.
- AKG 2019, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Alfitasari, A. *et al.* 2019, 'Perbedaan asupan energi , makronutrien , status gizi dan VO2Maks antara atlet sepak bola asrama dan non asrama', *Jurnal Media Gizi Indonesia*, vol.14, no.1, pp. 14–26.
- Almatsier, S. 2015, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Aparicio-Ugarriza, R. *et al.* 2019, 'What is the relationship between physical fitness level and macro- and micronutrient intake in Spanish older adults?', *European Journal of Nutrition*. Springer Berlin Heidelberg, vol.58, no.4, pp. 1579–1590.
- Bagustila, E. S., Sulistiyani dan Nafikadini, I 2015, 'Konsumsi makanan , status gizi dan tingkat kebugaran atlet sepak bola Jember United FC', *Jurnal Universitas Jember*, pp. 1–7.
- Batubara, J. R 2016, 'Adolescent Development (Perkembangan Remaja)', *Jurnal Sari Pediatri*, vol.12, no.1, p. 21.
- Benardot, D 2012, *Advanced Sports Nutrition*, Human Kinetics, United States of America.
- Bi, C. *et al.* 2019, 'Benefits of normal body mass index on physical fitness : a cross-sectional study among children and adolescents in Xinjiang Uyghur

- Autonomous Region , China’, pp. 1–12.
- Bryantara, O. F 2016, ‘Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (VO2Maks) atlet sepakbola’, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, vol.4, no.2, pp. 237–249.
- Dewi, D. O & Miftakhul, J 2019, ‘Perbedaan strategi regulasi emantara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri’, *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol.6, no.2, pp. 1–6.
- Dewi, K. I. & Wirjatmadi, R. B 2017, ‘Hubungan kecukupan vitamin C dan zat besi dengan kebugaran jasmani atlet pencak silat IPSI Lamongan’, *Jurnal Media Gizi Indonesia*, vol.12, no.1, pp. 134–140.
- Dwiyana *et al.* 2017, ‘Gambaran tingkat kecukupan asupan energi, zat gizi makro, dan zat gizi mikro berdasarkan tingkat kekuatan otot pada atlet taekwondo di sekolah atlet Ragunan’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol.9, no.1, pp. 31–38.
- Faruq, M. M. Al 2015, ‘Pola konsumsi energi, protein, persen lemak tubuh dan aerobic endurance atlet renang remaja’, *Jurnal Media Gizi Indonesia*, vol.10, no.2, pp. 117–122.
- Fatmawaty, R 2017, ‘Memahami psikologi remaja’, *Jurnal Reforma*, vol.6, no.2, pp. 55–65.
- Gracia-Marco, L. *et al.* (2012) ‘Iron and vitamin status biomarkers and its association with physical fitness in adolescents: The HELENA Study’, *Journal of Applied Physiology*, vol.113, no.4, pp. 566–573.
- Gunarsa, S 2001, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*, BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Halimah, N., Rosidi, A. dan Su, Y. N 2014, ‘Hubungan konsumsi vitamin C dengan kesegaran jasmani pada atlet sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah’, *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, vol.3, no.1, pp. 17–24.
- Hanum, F. N 2011, *Hubungan Karakteristik Atlet, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan, dan Tingkat Kecukupan Gizi terhadap Kebugaran Atlet Bola Basket di SMP/SMA Ragunan Jakarta Selatan*, Skripsi, Institut Pertanian Bogor.
- Hasanaton, Srirahayu, E. dan 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, no.1, pp. 1–9.
- Hastuti, N. P. & Siti, Z. 2009, ‘Hubungan Tingkat konsumsi karbohidrat , protein dan lemak dengan kesegaran jasmani anak sekolah dasar di SDN Kartasura

- I', *Jurnal Kesehatan*, vol.2, no.1, pp. 49–60.
- Hermanto & Robianto, A 2020, 'Perbandingan tes balke dan tes jalan rockport dalam pengukuran VO2Max', *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, vol.4, pp. 8–13.
- Hidayat, A 2016, 'Hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol.4, no.2, pp. 516–521.
- Hidayat, A. & Indardi, N 2015, 'Survei perkembangan olahraga rekreasi gateball di kabupaten semarang', *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, vol.4, no.4, pp. 49–53.
- Hoeger, W. & Hoeger, S 2013, *Principles and Labs for Physical Fitness*. California, Wadsworth Cengage Learning, USA.
- Hulfian, L. 2019, 'Kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan bermain cabang olahraga permainan', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol.6, no.1, pp. 52–58.
- Ismanto, Sulaeman, A. dan Riyadi, H 2012, 'Hubungan status gizi, status kesehatan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani atlet bulutangkis Jaya Raya Jakarta', *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol.12, no.1, pp. 26–37.
- Jahja, Y. 2011, *Psikologi Perkembangan*, Prenadamedia Group, Jakarta.
- Jannah, M 2016, 'Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam', *Jurnal Psikoislamedia*, vol.1, no.1, pp. 243–256.
- Jayanti, Y. D. & Novananda, N. E 2017, 'Hubungan tentang pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri kelas XI Akuntansi 2 di SMK PGRI 2 Kota Kediri', *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, vol.6, no.2, pp. 100–108.
- Kaminsky, L. A 2010, *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*. 3rd edn. Philadelphia, American College of Sports Medicine, USA.
- Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M. Z. dan Suroto 2018, 'Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani remaja', *Medical Technology and Public Health Journal*, vol.2, no.2, pp. 133–142.
- Kemenkes RI 2014, *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kemenkes RI 2020, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Kementerian Kesehatan

RI, Jakarta.

Kemenpora RI 2018, *Laporan Kinerja KEMENPORA 2017, Laporan Kinerja Kementerian Pemuda dan Olahraga RI*, Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, Jakarta.

Kerksick, C. M. & Fox, E. 2016, *Sports Nutrition Needs for Child and Adolescent Athletes*, CRC Press Taylor & Francis Group, New York.

Khusmalinda, T. H. & Zulaekah, S 2017, 'Konsumsi suplemen, asupan energi dan kebugaran jasmani atlet di perstuan bulutangkis Kabupaten Kudus', *Jurnal Nutri-Sains*, vol.1, no.2.

Kiswanto, A 2016, 'Pembinaan mental bagi atlet pemula untuk membantu pengendalian agresifitas', *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, vol.2, no.1, pp. 81–89.

Kumala, M. S. B 2014, 'Masalah gizi ganda pada remaja usia 15-19 tahun di lima wilayah Jakarta', *Journal of the Indonesian Medical Association*, vol.6, no.1, pp. 31–37.

Kumar, V. *et al.* 2017, 'Role of macronutrient in health', *World Journal of Pharmaceutical Research*, vol.6, no.3, pp. 373–381.

Kusnanik, N. W., Nasution, J. & Hartono, S 2011, *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*, Unesa Universty Press, Surabaya.

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, pp. 19–31.

Lanham, S. A. *et al.* 2011, *Sport and Exercise Nutrition*, The Nutrition Society, Oxford.

Lopes, V. P. *et al.* 2019, 'Body mass index and physical fitness in Brazilian adolescents', *Jornal de Pediatria (Versão em Português)*, vol.95, no.3, pp. 358–365.

Ma'ruf, U 2019, *Perbedaan Multistage Fitness Test, Balke Test, Dan Harvard Test Terhadap VO2Max Pemain PS Sinar Mataram*, Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

Mamuaja, C. F. 2017, *Lipida*, Unsrat Press, Unsrat Press, Manado.

Martony, O., Lestarina, D. dan Tanjung, N 2013, 'Hubungan Asupan karbohidrat, lemak, dan kadar hb serta status gizi dengan daya tahan jantung paru (kebugaran) atlit sepakbola di PPLP Medan', *Jurnal Ilmiah PANNMED*, vol.7, no.3, pp. 206–213.

- Millah, H. & Priana, A. 2020, 'Pengembangan penghitungan kapasitas volume oksigen maksimal (VO2Max) menggunakan tes lari 2,4 KM berbasis aplikasi android', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, vol.3, no.2, pp. 156–169.
- Muthmainnah, Ii., Ismail dan Sulisty, P. 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, pp. 24–33.
- Napitupulu, M. 2014, 'Analisis vitamin C Pada buah pepaya, sirsak, srikaya dan langsung yang tumbuh di Kabupaten Donggala', *Jurnal Akademika Kimia*, vol.3, no.3, pp. 58–65.
- Ngantman & Andriyani, F. D. 2017, *Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Fadilatama, Yogyakarta.
- Nieman, D. C. 2011, *Exercise Testing and Prescription*. 7th edn, McGraw-Hill, New York, USA.
- Notoatmodjo, S. 2010, *Metodelogi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugraheni, H., Marijo dan Darmawati, A. I. 2017, 'Perbedaan nilai VO2Max antara atlet cabang olahraga permainan dan bela diri', *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, vol.6, no.2, pp. 622–631.
- Pahkala, K. *et al.* 2013, 'Body Mass Index, Fitness And Physical Activity From Childhood Through Adolescence', *British Journal of Sports Medicine*, 47(2), pp. 71–77.
- Par'i, H. M. 2016, *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Parmar, D. and Modh, N. 2013, 'Study of physical fitness index using modified harvard step test in relation with gender in physiotherapy students', *International Journal of Science and Research*, vol.4, no.7, pp. 1215–1217.
- Parwata, I. M. Y. 2015, 'Kelelahan dan recovery dalam olahraga', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, vol.1, pp. 2–13.
- Penggalih, M. H. S. T. dan Huriyanti, E. 2007, 'Gaya hidup, status gizi, dan stamina atlet pada sebuah klub sepak bola', *Berita Kedokteran Masyarakat*, vol.23, no.4, pp. 192–199.
- Pertiwi, A. B. & Murbawani, E. A. 2012, 'Pengaruh asupan makan (energi, karbohidrat, protein dan lemak) terhadap daya tahan jantung paru (V02 Maks) atlet sepak bola', *Journal of Nutrition College*, vol.1, no.1, pp. 199–

208.

- Pramitya, A. A. I. M. & Valentina, T. D. 2013, 'Hubungan regulasi diri dengan status gizi pada remaja akhir', *Jurnal Psikologi Udayana*, vol.1, no.1, pp. 43–53.
- Prasetyo, Y. 2015, 'Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional', *Jurnal Medikora*, vol.11, no.2, pp. 219–228.
- Pratama, A. W. P. 2018, *Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi terhadap VO2max pada Atlet Sepakbola Beringin Putra Football Club Wonosobo*, Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putro, K. Z. 2017, 'Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja', *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, vol.17, no.1, pp. 25–32.
- Ramacahya, M., Kuswari, M. dan Angkasa, D. 2017, *Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro, Kebiasaan Merokok, Konsumsi Alkohol Dan Kuantitas Tidur Terhadap Kebugaran Dan Keterampilan Shooting Atlet Basket ASPAC Jakarta*, Skripsi, Esa Unggul University.
- Riskesdas 2013, *Riskesdas 2013*, Kemenkes RI, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Riskesdas 2018, *Riskesdas 2018*, Kemenkes RI, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Rizqi, H. 2016, 'Hubungan asupan karbohidrat dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet basket remaja siswa sekolah menengah pertama', *Jurnal Media Gizi Indonesia*, vol.11, no.2, pp. 182–188.
- Rodhiah, W. S. 2018, *Hubungan Pengetahuan Gizi, Kecukupan Gizi, dan Status Gizi dengan Kebugaran Atlet Sepak Bola di PPOP DKI Jakarta*, Skripsi, Institut Pertanian Bogor.
- Saktianingsih, R. 2015, *Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X Jurusan Seni Tari SMK N 1 Kasihan Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Salamah, R., Kartini, A. dan Rahfiludin, M. Z. 2019, 'Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan presentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani', *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat*, vol.18, pp. 14–18.
- Sandi, I. N. 2019, 'Sumber dan metabolisme energi dalam olahraga', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Rekreasi*, vol.5, no.2, pp. 68–73.
- Sari, I. D., Rohmawati, N. dan Ningtyias, F. W. 2016, 'Hubungan antara tingkat

- konsumsi makanan, suplemen dan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani’, *Jurnal Universitas Jember*, pp. 1–7.
- Sartika, R. A. D. 2008, ‘Pengaruh asam lemak jenuh, tidak jenuh dan asam lemak trans terhadap kesehatan’, *Kesmas: National Public Health Journal*, vol.2, no.4, pp. 154–160.
- Sepriadi *et al.* 2017, ‘Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi’, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol.7, no.1, pp. 24–34.
- Setiyawan 2017, ‘Kepribadian atlet dan non atlet’, *Jurnal Jendela Olahraga*, vol.2, no.1, pp. 110–119.
- Sirajuddin *et al.* 2014, *Survei Konsumsi Pangan*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Sirajuddin, Surmita and Astuti, T. 2018, *Survey Konsumsi Pangan*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Siregar, F. A. and Makmur, T. 2020, ‘Metabolisme lipid dalam tubuh’, *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, vol.1, no.2, pp. 60–66.
- Stafford-Brown, J., Rea, S. and Manley, C. 2010, *BTEC First Sport Level 2*. 2nd edn, Hodder Education, London.
- Sudiana, I. K. 2014, ‘Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh’, *Jurnal Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, pp. 389–398.
- Sugiarto 2012, ‘Hubungan asupan energi, protein dan suplemen dengan tingkat kebugaran’, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol.2, no.2, pp. 94–101.
- Suharjana 2012, ‘Pentingnya kebugaran aerobik bagi setiap atlet yang bertanding pada kejuaraan multi event’, *Jurnal MEDIKORA*, vol.9, no.1, pp. 1–10.
- Sujarwo 2016, ‘Hubungan antara status gizi (IMT) dan aktifitas fisik dengan kesegaran jasmani pada anggota atlet paket Depok Jawa Barat’, *Jurnal Fakultas Ilmu Olahraga UNJ*, vol.1, no.1, pp. 112–117.
- Sukamti, E. R., Muhammad Ikhwan Zein dan Ratna Budiarti 2016, ‘Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta’, *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol.12, no.2, pp. 31–40.
- Sukmajati, R. P. 2015, *Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa di UKM Sepakbola UNY*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sulistiono, A. A. 2014, ‘Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat’, *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, vol.20, no.2,

pp. 223–233.

- Suntoda, A. 2009, *Tes, Pengukuran, dan Evaluasi Cabang Olahraga*, Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B. dan Fajar, I. 2016, *Penilaian Status Gizi*. 2nd edn, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Suryana, T. A. 2016, ‘Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas xi program MIA dan program IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto’, *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, vol.4, no.1, pp. 136–140.
- Sutri 2014, *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suwarni, S. 2013, ‘Pengaruh pemberian suplementasi besi dan vitamin c terhadap daya tahan aerob dan kadar hemoglobin’, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Universitas Sebelas Maret*, vol.1, no.2.
- Swandri, O. V., Putra, R. B. A. dan Suropto, A. W. 2018, ‘The Development of android-based multistage fitness test soft- ware to measuring VO2Max’, *Journal of Physical Education , Health and Sport*, vol.5, no.2, pp. 69–72.
- Syauqy, A. 2017, ‘Hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani mahasiswa prodi kedokteran UNJA’, *Jambi Medical Journal*, vol.5, no.1, pp. 87–93.
- Tuminah, S. 2009, ‘Efek asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh “trans” terhadap kesehatan’, *Jurnal Media Penelitian dan Pengembang Kesehatan*, vol.19, no.2, pp. 13–20.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F. dan Nugraheni, S. 2018, ‘Hubungan gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani (studi pada atlet softball perguruan tinggi di Semarang tahun 2017)’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, vol.6, no.1, pp. 449–457.
- Whitney, E. N. & Rolfes, S. R. 1993, *Understanding Nutrition*, West Pub Companies, Minneapolis/St. Paul.
- WHO 2014, *Adolescence: a period needing special attention - recognizing-adolescence*, WHO. Available at: <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html> (Accessed: 17 September 2020).
- WHO 2015, *Adolescent Development*. Available at: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/ (Accessed: 17 September 2020).

- Wild, L. and Swartz, S. G. 2012, *Child and Adolescent Development : A South African Socialcultural Perspective*, Oxford University Press, United Kingdom.
- Williams, M., Anderson, D. dan Rawson, E. 2017, *Nutrition for Health, Fitness & Sport*, McGraw Hill, McGraw-Hill Education, New York, USA.
- Wilmore, J., Costill, D. dan Kenney, W. L. 2011, *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Wolinsky, I. & Driskell, J. A. 2008, *Sports Nutrition Energy Metabolism and Exercise*, CRC Press Taylor & Francis Group, New York.
- Wolinsky, J. A. D. & I. 2006, *Sports Nutrition: Vitamins and Trace Elements, Journal Medicine & Science in Sports & Exercise*, Taylor & Francis Group, New York.
- Yana, R. D., Mulyasari, I. dan Purbowati 2018, 'Hubungan asupan protein hewani dan vitamin c dengan kebugaran jasmani pada remaja di SMK Widya Praja Ungaran', *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol.10, no.24, pp. 77–86.
- Yoga, A., Umiyarni, D. dan Kusnandar 2014, 'Hubungan jenis kelamin, aktifitas fisik dan status gizi dengan kesegaran jasmani anak sekolah dasar', *Jurnal Kesmasindo*, vol.7, no.1, pp. 31–38.
- Yolandha, A. 2017, *Hubungan Jumlah Asupan Makanan Sumber Karbohidrat dengan VO2Max Atlet Renang pada Klub Renang Amarta Aquatic, ORCA dan Taman Harapan di Kolam Renang Gajayana Kota Malang*. Skripsi, Universitas Brawijaya.
- Yusuf, H. 2018, 'Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa PJKR tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo', *JJurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, vol.1, no.2, pp. 1–13.
- Zahra, S. 2020, 'Nutrisi bagi atlet remaja', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, vol.5, no.1, pp. 81–93.

