

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- al., R. e., 2020.
- Achmad, H. *et al.* (2020) 'A review of stunting growth in children: Relationship to the incidence of dental caries and its handling in children', *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(6), pp. 230–235. Available at: <https://doi.org/10.31838/srp.2020.6.36>.
- Adisoejatmien, A.D., Pontang, G.S. and Purbowati (2018) 'Hubungan Antara Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pplop Provinsi Jawa Tengah', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(23), pp. 30–41. Available at: <https://doi.org/10.35473/jgk.v10i23.40>.
- Aditia, D.A. (2015) 'Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015', *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), pp. 2251–2259.
- Ahmad, M.N., Tukan, S.K. and Takturi, H.R. (2006) 'Obesity and overweight in young adult females of Northern Badia of Jordan', *Malaysian Journal of Nutrition*, 12(2), pp. 157–166.
- Alimmawati, D.F. and Wahjuni, E.S. (2019) 'Hubungan antara Tingkat Kecukupan Energy dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(2), pp. 369–374.
- Amin, N.F., Garancang, S. and Abunawas, K. (2023) 'Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian', *Jurnal Pilar*, 14(1), pp. 15–31.
- Astuti, R.W. (2019) 'Hematokrit Dan Kadar Hemoglobin Dengan Konsumsi Oksigen Maksimal (Vo2Maks) Pada Atlet Remaja', *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), p. 151. Available at: <https://doi.org/10.35842/mr.v14i2.250>.
- Bakta, I.M. (2017) 'Pendekatan Diagnosis dan Terapi terhadap Penderita Anemia', *Bali Health Journal*, 1(1), pp. 36–48.
- Bimantara, G. and Hardiansyah, A. (2023) 'Hubungan Status Gizi , Persen Lemak Tubuh , dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kualitas VO 2 Maks Siswa Sekolah Sepak Bola Sport Supaya Sehat Semarang', 2023, 12(1), pp. 20–26.
- Bray, G.A. (2004) 'Medical consequences of obesity', *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 89(6), pp. 2583–2589. Available at: <https://doi.org/10.1210/jc.2004-0535>.

Salsabila, 2024

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI, KALSIMUM DAN KADAR HB DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET BELA DIRI**

UPN "VETERAN" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) - [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) - [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

- Bunarsi, D. and Lontoh, S.O. (2020) 'Pengaruh YMCA Step Test terhadap kebugaran fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara', *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), pp. 226–233. Available at: <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9722>.
- Cornia, I.G. and Adriani, M. (2018) 'Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo', *Amerta Nutrition*, 2(1), p. 90. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.90-96>.
- Curis, C. (2013) 'Iron supplementation in nutritional programs : pathophysiological basis and correlations with health in developing countries', *BioSciences Master Reviews*, November, pp. 1–9.
- Delvianti Paris Alik (2020) 'Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencaksilat Bkmf Fik Unm', *Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Makassar*, p. 2.
- Desi Rusmiati (2019) 'Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Sebelum Dan Sesudah Persalinan Normal Differences in Hemoglobin Levels of Pregnant Women Before and After Labor', *Kesehatan Kebidanan*, 8(1), pp. 1–8.
- Dewi, K.I. and Wirjatmadi, R.B. (2018) 'Hubungan Kecukupan Vitamin C Dan Zat Besi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Ipsi Lamongan', *Media Gizi Indonesia*, 12(2), p. 134. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.134-140>.
- Estridge, B.H. and Reynolds, A.P. (2012) 'Estridge BH Reynolds tinjauan pustaka.pdf'.
- Fahroji, I. *et al.* (2023) 'Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi ( Imt/U Dan Hb ) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Mi Al-Khairiyah Lebak Kelapa Kota Cilegon', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), pp. 62–71. Available at: <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i1.34553>.
- Fatmawati, I., Putra, Y.K. and Wahyuningtyas, W. (2021) 'Hubungan Konsumsi Protein dan Vitamin C dengan Status Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta', *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 12(1), pp. 48–54. Available at: <https://doi.org/10.32695/jkt.v12i1.116>.
- Fitrah, F.N. and Putriningtyas, N.D. (2024) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan', 13(1), pp. 59–69.
- Furkon Amalia, L. (2014) 'Mengenal Zat Gizi', *Ilmu Kesehatan Gizi*, pp. 1–53. Available at: <http://repository.ut.ac.id/4335/2/PEBI4424-M1.pdf>.

- Ganz, T. (2013) 'Systemic iron homeostasis', *Physiological Reviews*, 93(4), pp. 1721–1741. Available at: <https://doi.org/10.1152/physrev.00008.2013>.
- El Ghina, M.F., Widawati, W. and Lestari, R.R. (2023) 'Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(3), pp. 175–181. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.175-181>.
- Gifari, N. *et al.* (2020) 'Relationship between nutrition knowledge and aerobic fitness in young gymnasts', *Science of Gymnastics Journal*, 12(2), pp. 195–202. Available at: <https://doi.org/10.52165/sgj.12.2.195-202>.
- Hariyanti, M.A., Rahayu, N.I. and Pitriani, P. (2020) 'Hubungan Kadar Hemoglobin dan Vo2Max Pada Atlet Softball Putra', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), pp. 16–21. Available at: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24191>.
- Hasanan, F. (2018) 'Hubungan kadar homoglobin dengan daya tahan kardiovaskuler pada atlet atletik FIK Universitas Negeri Makassar', *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, pp. 7–8.
- Hasanaton, Eka Srirahayu A., D.A. (2019) 'HUBUNGAN STATUS GIZI DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET PENCAK SILAT PAGAR NUSA GRESIK', 1(1), pp. 1–9.
- Hasniyati, R., Hasneli, H. and Rahmi, N.F. (2022) 'Analysis of Macro and Micro Nutrient Intake on Athletes' Physical Fitness at The Student of Sports Atlet', *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 7–14. Available at: <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1366>.
- Heyward, M. (2002) 'From International to Intercultural: Redefining the International School for a Globalized World', *Journal of Research in International Education*, 1(1), pp. 9–32. Available at: <https://doi.org/10.1177/147524090211002>.
- Hustapea, G. (2020) 'Profil Kondisi Fisik Atlet Club Gulat Sumber Juara Medan Menuju Pon 2024 Sumut – Nad', *Focus Mahasiswa UPMI*, 1, pp. 146–150.
- Hutauruk, K.N.S.P. (2017) 'Hubungan Antara Karakteristik Ibu (Pendidikan, Pekerjaan, Pengetahuan Tentang Gizi) Dengan Status Gizi Siswa SdN Sawahan I Surabaya', *Jurnal Pendidikan*, 05(2), pp. 176–181. Available at: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/20007>.
- Istiqomah, I.P.N., Kristiyanto, A. and Ardyanto, T.D. (2021) 'Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Remaja', *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i1.14802>.

- Istiqomah, Ji.P.N., Ournal, I. and Vol, H.S. (2022) 'Correspondence to : Isnanda Putri Nur Istiqomah , Postgraduate Departement of Nutrition Science , Pascasarjana Faculty , University of Sebelas Maret , Surakarta , Indonesia ', 06(02).
- Kemendes RI (2019) *Profil kesehatan Indonesia 2019, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>.
- Kemendes RI (2014) 'Pedoman Gizi Olahraga Prestasi', *Kementerian Kesehatan RI*, 5201590(021), p. 5201590.
- Komandin, - (2015) 'Pemenuhan Kebutuhan Gizi Atlet Untuk Mencapai Prestasi Sepak Bola Indonesia', *Medikora*, 11(2), pp. 119–134. Available at: <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.4766>.
- Kurnia, D.I., Kasmiyetti, K. and Dwiyaniti, D. (2020) 'Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet', *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), pp. 56–64. Available at: <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39001>.
- Kuswari, M. *et al.* (2019) 'Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet DYVA Taekwondo Centre Cibinong', *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), pp. 19–30.
- Laily Ni'matul Aliyah (2021) 'Hubungan Penguasaan Pengetahuan Gizi , Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang Laily Ni ' matul Aliyah Siti Sulandjari Abstrak Aspek penting pendukung performa atlet yaitu memiliki status gi', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(2), pp. 82–88.
- Listianasari, Y. (2020) 'Asupan Fe, Kadar Hb Dan Vo2Maks pada Atlet Sepakbola di Kabupaten Sleman Yogyakarta', *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 1(2), pp. 35–41. Available at: <https://doi.org/10.30812/nutriology.v1i2.843>.
- Maesaroh, J.& (2018) 'Kata kunci : Tingkat Pendidikan Ibu, Status Gizi balita PENDAHULUAN 1. Latar Belakang Masalah', pp. 42–52.
- Masithoh, A., Pontang, G.S. and Mulyasari, I. (2018) 'Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplop) Provinsi Jawa Tengah', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(23), pp. 19–29. Available at: <https://doi.org/10.35473/jgk.v10i23.39>.
- Maulana, M.A. and Sulistyarto, S. (2016) 'Deskripsi Tingkat Konsumsi Energi Salsabila, 2024  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI, KALSIMUM DAN KADAR HB DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET BELA DIRI**  
UPN "VETERAN" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana  
[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) - [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) - [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

- dengan Kebugaran Jasmani (pada Siswa Kelas V dan VI Putra SDN Pacing Kabupaten Mojokerto)', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(02), pp. 630–639.
- Maulida, F. *et al.* (2023) 'Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat', 3(August 2022), pp. 169–174.
- Maulidinna, A.N., Kaidah, S. and Huldani, H. (2022) 'Literature Review: Perbedaan Kadar Hemoglobin pada Atlet dan Bukan Atlet', *Homeostasis*, 5(1), p. 171. Available at: <https://doi.org/10.20527/ht.v5i1.5225>.
- Mukrimaa, S.S. *et al.* (2016) 'Uji Korelasi Spearman', *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), p. 128.
- Murbawani, E.A. and - (2017) 'Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri', *JNH(Journal of Nutrition and Health) Vol.5 No.2 2017*, 5(2), pp. 69–84.
- Mustaqim, E.Y. (2013) 'Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Bangsal', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3), p. 640. Available at: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.
- Muthmainnah, I., AB, I. and 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 (JKMM)*, 1(1), p. 24. Available at: <https://doi.org/10.30872/jkmm.v1i1.2525>.
- Nisa, K. and Jannah, M. (2021) 'Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), pp. 36–45.
- Noviansyah, I.A. and Jannah, M. (2021) 'HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET BELADIRI Ilham Andrian Noviansyah Miftakhul Jannah Abstrak', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 no 8(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>), pp. 85–91.
- Oktriani, S. *et al.* (2020) 'Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), pp. 28–40. Available at: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>.
- Pane, D.H. and Purba, T. (2020) 'Pengaruh Kualitas Produk, Kualitas Pelayanan Dan Kepercayaan Konsumen Terhadap Minat Beli Di Situs E-Commerce Bukalapak', *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(3), pp. 149–155.
- Permatasari Linda, A. (2017) 'HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA ATLET DI PUSAT PELATIHAN

- DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLOP) JAWA TENGAH’, *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 6(1), pp. 51–66. Available at: <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf><http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1>.
- Prajapati, R. *et al.* (2008) ‘Assessment of some pulmonary parameters and cardiorespiratory fitness status in Nepalese medical students.’, *Nepal Medical College journal : NMCJ*, 10(1), pp. 28–29.
- Pramata, A. (2016) ‘Analisis kemampuan VO2 max pada atlet karate ranting permata Sidoarjo’, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(02), pp. 575–581.
- Pretty, A. and Muwakhidah, M. (2017) ‘Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kadar Hemoglobin dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Putri di SMA N 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo’, *Seminar Nasional Gizi*, pp. 179–187.
- Purnayanti, N.M.S., Ambartana, I.W. and Sukraniti, D.P. (2023) ‘Tingkat Konsumsi Vitamin C , Zat Besi Dan Status Gizi Dengan’, 9(1), pp. 7–14.
- Purwanti, S. and Maris, I.P. (2012) ‘Perbandingan Hasil Pemeriksaan Hb Ibu Hamil Menggunakan Hb Sahli Dan Easy Touch Ghb Di Bps Sulis Desa Grinting Kabupaten Brebes Tahun 2011’, *Jurnal Kesmasindo*, 5(1), pp. 65–74.
- Putri, N.R. and Dhanny, D.R. (2021) ‘Literature Review : Konsumsi Energi, Protein, dan Zat Gizi Mikro dan Hubungannya Dengan Performa Atlet’, *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), pp. 14–24.
- Rahayu, N.K. and Maksum, A. (2021) ‘Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Ekonomi Orangtua terhadap Aktivitas Fisik Siswa’, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(01), pp. 107–111.
- Rahmah, Z. *et al.* (2020) ‘Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet’, *Jurnal Gizi*, 9(2), p. 189. Available at: <https://doi.org/10.26714/jg.9.2.2020.189-200>.
- Ruslan, Aswan, M.A. and Rusli (2019) ‘Ilmu Gizi Teori & Aplikasi Dalam Olahraga’, *Samarinda: Mulawarman University Press.*, 1, pp. 1–117.
- Sa’adah, U., Hardiansyah, A. and Darmuin, D. (2023) ‘Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi’, *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.57084/jigzi.v4i1.1026>.
- Safitri, I. and Dieny, F.F. (2015) ‘Pengaruh Sari Umbi Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Vo2Max Atlet Sepak Bola’, *Journal of Nutrition College*, 4(2), pp. 202–210. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i2.10066>.
- Salsabila, 2024  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI, KALSIMUM DAN KADAR HB DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET BELA DIRI**  
 UPN “VETERAN” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana  
[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) - [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) - [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)

- Salamah, R. (2019) 'Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), pp. 14–18. Available at: <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>.
- Selatan, A.F.M.U. di J. (2019) 'of Midwifery', 1(1), pp. 92–98.
- Septian, D. (2015) 'HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SUMBER KALSIUM (Ca) dan MAKANAN SUMBER MAGNESIUM (Mg) DENGAN KEBUGARAN (VO<sub>2</sub>max) ATLET BULUTANGKIS DI SMP DAN SMA NEGERI OLAHRAGAWAN RAGUNAN JAKARTA SELATAN'.
- Setiawan, M.R. *et al.* (2022) 'Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat', *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), pp. 1–7. Available at: <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/768>.
- Sinaga, F.A. (2013) 'Hubungan antara Kadar Haemoglobin dengan Tingkat VO<sub>2</sub> Max Atlet PPLM Provinsi Sumatera Utara', *Jurnal Unimed*, 6(2), pp. 90–99.
- Siwi, N.P. (2019) 'HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK, DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI (Studi Kasus pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember)', *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.1-12>.
- Sopian, S. and Purnamasari, I. (2019) 'Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo', *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16780>.
- Sugiarto (2012) 'Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2), pp. 94–101.
- Suharjana, F. (2020) 'Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Pnejas FUK UNY', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(November), pp. 117–124.
- Suntoda, A. (2000) 'Tes, Pengukuran, Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga', *Drs. Andi Suntoda S., M.Pd. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung tahun 2009*, pp. 1–32. Available at: [file:///C:/Users/Nay/Documents/skripsi baru/Pntrn\\_Softball.pdf](file:///C:/Users/Nay/Documents/skripsi baru/Pntrn_Softball.pdf).
- Susiloningtyas, I. (2012) 'PEMBERIAN ZAT BESI (Fe) DALAM KEHAMILAN Oleh : Is Susiloningtyas', *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50, p. 128.
- Suyastiri, N.M. (2008) 'Diversifikasi Konsumsi Pangan Pokok Berbasis Potensi Lokal dalam Mewujudkan Ketahanan Pangan Rumahtangga Pedesaan di Kecamatan Semin Kabupaten Gunung Kidul', *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 13(1), pp. 51–60.
- Syafitri, A.W., Supatmo, Y. and Indraswari, D.A. (2017) 'Perbedaan Waktu Reaksi

- Tangan Antara Cabang Olahraga Permainan Dan Bela Diri’, *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), pp. 177–187. Available at: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18532>.
- Triandari, S.T. *et al.* (2021) ‘Hubungan Pengetahuan Terkait Gizi, Asupan Karbohidrat, dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan’, *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(4), pp. 160–166. Available at: <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i4.219>.
- Ugm, F.K. (2007) ‘Gaya Hidup , Status Gizi Dan Stamina Atlet’, 23(4), pp. 192–199.
- Ulya, S.F., Sukestiyarno, Y. and Hendikawati, P. (2018) ‘Analisis Prediksi Quick Count Dengan Metode Stratified Random Sampling Dan Estimasi Confidence Interval Menggunakan Metode Maksimum Likelihood’, *Unnes Journal of Mathematics*, 7(1), p. 109. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujm>.
- Wahyuni, S. and Donie (2020) ‘VO<sub>2</sub>Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Aatlet Taekwondo Sovia’, *Kondisi Fisik*, 2, pp. 1–13.
- Wanda Adhelia and Linda Riski Sefrina (2022) ‘Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola’, *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), pp. 52–62. Available at: <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.166>.
- Wati, I.D.P. and Samodra, Y.T.J. (2022) ‘Analisis ketersediaan asupan zat besi terhadap kadar hemoglobin pada atlet bela diri’, *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), pp. 86–94. Available at: <https://doi.org/10.36706/altius.v11i1.17977>.
- Widayati, A., Pontang, G.S. and Mulyasari, I. (2018) ‘Hubungan Antara Persen Lemak Tubuh Dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplop) Provinsi Jawa Tengah’, *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(23), pp. 11–18. Available at: <https://doi.org/10.35473/jgk.v10i23.38>.
- Widyaningrum, Y. (2015) ‘Taekwondo Di Pemusatan Latihan Daerah ( Pelatda ) Taekwondo Indonesia Jawa Tengah Tahun 2014 / 2015 Skripsi’.
- Wijaya, O.G.M., Meiliana, M. and Lestari, Y.N. (2021) ‘Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola’, *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), pp. 22–33. Available at: <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.51832>.



- Yusni, Y. and Amiruddin, A. (2020) 'Efek suplementasi kalsium terhadap kebugaran dan profil kesehatan pada atlet Tarung Derajat', *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), pp. 42–51. Available at: <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30244>.
- Yusni, Y. and Rahman, S. (2019) 'Kebiasaan konsumsi kopi teratur dan pengaruhnya terhadap resorpsi tulang: C-telopeptida dan kalsium serum pada olahragawan', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(2), pp. 92–98. Available at: <https://doi.org/10.14710/jgi.7.2.92-98>.
- Zahra, S. and Muhlisin, M.- (2020) 'Nutrisi Bagi Atlet Remaja', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), pp. 81–89. Available at: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>.