

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhelia, W., & Sefrina, L., R. 2022. *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepak Bola*. SPRINTER:Jurnal Ilmu Olahraga, 3(2), 52-62.
- Adisasmito, L., S. 2007. *Mental Juara:Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Amaliana, R. 2022. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran (VO2Maks) Atlet Sepakbola di Safin Pati Football Academy. NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal), 2(2), 32-40.
- Amin, N., Setiayawan, U., J., Priyadi, D., & Mulyo, H. 2021. *Hubungan Status Gizi dengan Kekuatan Otot (Lengan, Tungkai, dan Perut) Atlet Gulat*. NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal), 1(2), 43-50.
- Ardiyanto, H. 2019. Tantangan Untuk Mempertahankan dan Meningkatkan Prestasi Atlet Pasca Asian Games 2018. Journal Power of Sports, 2(2), 15-26.
- Ariansyah, A., Insanisty, B., & Sugiyanto. 2017. Hubungan Keseimbangan dan Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi pada Atlet UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu. KINESTETIK:Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1(2), 111-116.
- Arieska, P., K., & Herdiani, N. 2018. Pemilihan Teknik Sampling berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. Jurnal Statistika, 6(2), 166-171.
- Assyifa, Z., Winario, M., Pani, A., Mairiza, D. 2023. Pengaruh Sarana Prasarana dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga pada Atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau. SHARING:Journal of Islamic Economics, and Business, 2(1), 102-116.
- Aulia, A., & Asfar, A. 2021. Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). Jurnal Manajemen dan Bisnis Terapan, 3(2), 141-150.
- Bafirman, H., B., & Wahyuri. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.

- Bimantara, G., Hardiansyah, A., Darmuin. 2023. Hubungan Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, dan Kadar Hemoglobin terhadap Kualitas VO2Maks Siswa Sekolah Sepak Bola Sport Supaya Sehat Semarang. *Jurnal Gizi*, 12 (1), 20-16.
- Boedi Siswanto, S., K., 2019. Peranan Orangtua dalam Meningkatkan Olahraga Prestasi. *Seminar Nasional Pascasarjana 2019*, 155.
- Burgess, E., M. 1993. *Physical fitness: A Guide for Individuals with Lower Limb Loss*. Diane Pub Co. Retrieved from [https://books.google.co.id/books/about/Physical\\_Fitness.html?id=4nXGaeuNgsC&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Physical_Fitness.html?id=4nXGaeuNgsC&redir_esc=y).
- Budiono, I., & Puspita, P. 2023. *Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Atlet Beladiri*. *Medika Repati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(3), 157-168.
- Corbin, C., B. 1980. *A Text Book of Motor Development*. Second Edition: WM Brown Company Publisher.
- Cornia, I., G., & Adriani, M. 2018. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani UKM Taekwondo. *Amerta Nutrition*, 90-96.
- Efendi, H. 2016. Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Fauzee, M., S., O., Saputra Y., H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M., N., & Johar, M. 2012. Mental Toughness Among Footballers: A Case Study. *International Journal of Academic Research in Business and School Science*, 639-658.
- Firmansyah, A., S., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D. 2023. *Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Makan, Status Gizi, dan Perilaku Merokok terhadap Ketahanan Fisik Atlet Pencak Silat Inseba Brebes*, 5(1), 9-14.
- Gunarsa, S., D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Muria.
- Harefa, A., K., & Nasution, U. 2023. Motivasi Berprestasi Sisw/a Klub Renang Ampibi pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*.
- Harsono. 2017. *Teori dan Metodologi Keplatihan Olahraga*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.
- Handariati, A., & Gandika, G., A. 2021. *Hubungan Antara Umur, Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Lama Latihan dengan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo*. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(12), 845-854.

- Handayani, N., Jamil, M., D., & Palupi, I., R. 2020. *Faktor Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. GHIDZA: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 4(1), 69-78.
- Hidayah, L., M., & Muniroh, L. 2017. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Power Atlet Bela Diri. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 34-39.
- Irianto, F., Y., & Nurhayati, F. 2013. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kediri). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Irwansyah, R. 2019. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Motivasi dengan Keterampilan Yeop Chagi pada Atlet Taekwondo Pelatda DKI Jakarta 2015. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 1-11.
- Jansen, P. 1989. *Training Lactate Pulse-Rate*. Finland: Polar Electro.
- Latifa, U. 2017. Strategi Koni Provinsi Jawa Timur Melalui Faktor-Faktor Peningkatan Prestasi Atlet (Studi di Cabang Olahraga Wushu Sanda). *Publika*, 5(4).
- Maisun, A. 2021. Kecukupan Asupan Kalori Energi Atlet Bela Diri pada PON XX 2021 di Papua. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(10), 1-8.
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M., A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B., A., & Harmono, S. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara*, 1(2), 42-47.
- Maulana, M., A., & Sulistyarto, S. 2016. Deskripsi Tingkat Konsumsi Energi dan Kebugaran Jasmani (Pada Siswa Kelas V dan VI Putra SDN Pacing Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Mawarni, L., & Simanungkalit, S. 2020. *Hubungan Energi, Protein, Zat Besi, dan Pendapatan Orang Tua dengan Prestasi Belajar*. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(3), 163-174.
- Megarany, D., & Soenyoto, T. 2021. Dukungan Orang Tua terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Anggar di Kabupaten Batang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(3), 88-93.
- Misbakhudin, M., & Annas, M. 2020. *Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB Barca Temanggung di Kabupaten Temanggung*. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 33-40.
- Mulyana, B. 2013. Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, (3), 488-498.

- Mustafa, D., G., Thanaya, S., Adipytra, L., & Saraswati, N. 2022. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Risiko Jatuh pada Lanjut Usia di Desa Dauh Puri Klod, Denpasar Barat*. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 22-27.
- Nisa, K. & Jannah, M. 2021. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3).
- Novian, G., Purnamasari, I., & Noors, M. 2020. Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11 (2), 151-164.
- Panggabean, M., S. 2020. Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(1), 62-66.
- 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*, 2(2), 38-43.
- Purwningtyas, D., R., Wulansari., N., & Gifari, N. 2021. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Daya Tahan Otot Quadriceps Atlet Taekwondo Kyorugi Remaja DKI Jakarta*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 7(1), 9-18.
- Putri, I., Dhesa, D., Abadi., E., Hadrayanti., S., & Ananda. 2023. Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Atlet Bulutangkis di Kecamatan Kulisusu Kabupaten Buton Utara.
- Putri, K., Parwata, I., Sena., I. 2022. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi pada Atlet Taekwondo*. *Jurnal PENJAKORA*, 9(2), 89-98.
- Rahayu, E., & Mulyana, O., P. 2015. Hubungan antara Goal-Setting dan Motivasi Berprestasi dengan Atlet Renang. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 3(2).
- Rahmana, F., A., & Setiowati, A. 2023. Hubungan Asupan Makan dengan Indeks Massa Tubuh Atlet Sepakbola Perseka Pati. *Sports Collaboration Journal*, 1(1), 32-36.
- Raynadi, F., B., Rachmach, D., N., & Akbar, S., N. 2016. Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149-154.
- Rismayanthi, C., & Mulyawan, R. 2021. Gizi Olahraga Aplikasi Praktis Bagi Olahragawan. *Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan*.

- Sajoto, M. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Sanky, M., Saleh, L., & Titaley, H., D. 2021. *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah*. JURNAL SIMETRIK, 11(1), 432-439.
- Saraswati, I., A., Ambartana, I., W., Kencana, I., K. 2022. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Status Gizi dengan Daya Tahan Otot Atlet Judo di Satria Jaya Judo Club Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi*, 11(4), 233-240.
- Sasmarianto & Nazirun. 2020. *Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet*. Malang: Ahlimedia Press.
- Setiaputri, K., A., Rahfiludin, M., Z., & Suroto. 2017. Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 166-174.
- Sholihah, I., & Pudjjuniarto. 2021. Komunikasi Interpersonal Pelatih terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95-104.
- Sihombing, M., Siregar., N., Ismail, W., & Bestari, R. 2024. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Kekuatan Otot Tangan dan Tungkai Bawah pada Atlet Zauzy Taekwondo Club Binjai*. 23(2), 138-144.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. 2018. Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF*, 4(2), 280-292.
- Syafrizar & Welis, W. 2009. *Gizi Olahraga*. Wineka Media:Malang, ISBN:978-979-3039-93-6.
- Uno, H, B. 2017. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Wahyuni, S. & Donie. 2020. Vo2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1-13.
- Wang, Y., Luan, C., Shan, W., & Gong, L. 2024. *The Validity and Reliability of the My Jump 2 App for Measuring Vertical Stiffness in Male College Players*. *Fontiers in Sports and Active Living*.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. 2017. Pengaruh Pola Makan terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 304-309.
- Zahra, S. & Muhlisin. 2020. Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5, 81-93.