

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, H. M., Lubis, I. A., & Arianti, N. (2022). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN DAYA TAHAN OTOT PADA ATLET SEPAK BOLA DI PS KELUARGA UNIVERSITAS SUMATERA UTARA (USU). *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(1), 62–71.
- Annisa, SG. (2021). Hubungan Asupan Lemak, Vitamin C, dan Status Gizi dengan Kebugaran jasmani pada Atlet Cabang Olahraga Permainan di SMA Ragunan Jakarta. Skripsi. UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana.
- Arista, N., Mulyasari, I., Pontang, GS. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur dan Lingkar Pinggang dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja di SMK Widya Praja Ungaran. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, Vol. 10(24), hlm. 172-180.
- Astrand, P. (1992). Physical Activity and Fitness. *American Journal Clinical Nutrition*. 1992; 55: 1231S-6S.
- Azwar, A. (2004). Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, VIII, Tahun 2004. LIPI: Jakarta.
- Bandyopadhyay, A. (2015). "Validity of cooper's 12-minute run test for estimation of maximum oxygen uptake in male university students". *Biology of Sport*. 32 (1): 59. doi:10.5604/20831862.1127283. S2CID 16427810. Retrieved 7 Jun 2024
- Barbara, B. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E. Human Kinetics
- Berawi, KN & Nurseto, F. (2019). Pedoman Asupan Gizi Atlet Cabang Olahraga Prestasi. Bandar Lampung: AURA
- Bryantara, OF. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, pp 237-249.
- Dewantari, NM, Ariati, NN, & Supriasa, DN. (2022). Gizi, Kebugaran, dan Produktivitas Kerja. Inara Publisher: Malang.
- Dieny, FF., et al. (2020). Profil Asupan, Status Gizi, Status Hidrasi, dan Performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Vol. 7, No. 2, hlm. 108-119.
- Dinata, K., Wahjoedi, & Swadesi, IKI. (2023). Pengaruh Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Hamzanwadi, Selong.
- Dwirianasari, A. D. (2018). Hubungan Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Status Hidrasi. *Body Image Dan Kebugaran*.

- Farrel, PA., Joyner, M., Caiozzo, V. (2012). *ACSM's advanced exercise physiology*. — 2nd edition. Philadelphia. American College of Sports Medicine
- Fatmah. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Lubuk Agung: Bandung.
- Fauzan, LA. & Dirgantoro, EW. (2021). *Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Kalimantan Selatan*. UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.
- Giam. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*, Jakarta: Bina Putra Aksara.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga. Untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi Olahraga*. FPOK UPI.
- Hairy, Junusul. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi PPLPTK
- Harjatmo, T.P., H.M. Par'i., dan S. Wiyono. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Pusdik SDM Kesehatan. Jakarta Selatan. 315 hal.
- Hasan, MS, Bismar, AR, & Akbar, A. (2021). Penerapan Pola Konsumsi dan Status Gizi dengan Tingkat *VO₂Max* Atlet SSB Persis di Makassar. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*. Universitas Negeri Makassar.
- Hidayat, A., & Suroto. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 516–521.
- Indrawagita L. (2009). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi dengan Kebugaran pada Mahasiswa Prodi Gizi FKM UI Tahun 2009. Skripsi: FKM-UI
- Indonesia. Permenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Ismiati, I., Sari, E. R., & Fitri, Y. (2022). HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DAYA TAHAN (ENDURANCE) PADA ATLET SEPAK BOLA PSSI CABANG ACEH TENGAH TAHUN 2018. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 8(2), 1696–1702.
- Kalmira, N. A. P., Basuki, N., & Kusumaningtyas, M. (2023). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA MAHASISWA FISIOTERAPI POLTEKKES SURAKARTA. *Jurnal Nasional Fisioterapi (JURNAFISIO)*, 1(1), 33–42.
- Kemenkes, R. I. (2021). *Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. (2022). *Laporan Kinerja 2022*. Kemenpora: Jakarta

- Komar. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Kardiovaskular pada Siswa Siswi Kelas X dan XI SMA 01 Muhammadiyah Medan Tahun 2022. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Komariah, L. (2017). Klasifikasi Olahraga dan Proses Pemecahan Energi Dalam Tubuh. Diunduh dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/Jur._Pend._Olahraga/195906281989012-Lilis_Komariah/Modul_IKOR.pdf.
- Kung, Y.-T., Chang, C.-M., Hwang, F.-M., & Chi, S.-C. (2020). The association between body mass index and physical fitness of normal weight/overweight/obese university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5391.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Kusuma, M. N. H., & Muhamad Syafei, D. R. (2019). Pengaruh Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kemampuan Daya Tahan Fisik (The Effect of Nutritional Status, Level of Physical Activity and Hemoglobins on Physical Endurance). *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2).
- 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)
- Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahraaan*, 7(2), 146–154.
- Lestari, Ayu. (2012). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Pada Anak Usia 10 ± 12. Surakarta
- Liao, Y., Chang, S.-H., Miyashita, M., Stensel, D., Chen, J.-F., Wen, L.-T., & Nakamura, Y. (2013). Associations between health-related physical fitness and obesity in Taiwanese youth. *Journal of Sports Sciences*, 31(16), 1797–1804.
- MacArthur, D. & North, K. N. (2004). A gene for speed? The function and evolutionary history of α -actinin-3, *bioessays*, 26: 786-895.
- Maisun, A., Wati, I. D. P, Purnomo, E. (2021). Kecukupan Asupan Kalori Energi Atlet Beladiri pada PON XX 2021 di Papua. Artikel Penelitian, Universitas Tanjung Pura.
- Masyita. M., (2018). Effect of Poster and Video Intervention on The Knowledge, Attitude and Practice (KAP) Level of Personal Hygiene Among Food Handlers in 24 Hours Mamak Restaurants in Sungai Petani, Kedah. *J Fundam* 9:851.
- Menteri Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
- Nastiti, Y. S. T., & Firmansyah, F. (2023). Hubungan antara Status Gizi dan Persen

- Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, e1246–e1246.
- Nieman, DC. (1997). *The Exercise-Health Connection*. Human Kinetics 1st Edition: Tukwila, US
- Nur, H. & Daulay, N. (2021). *Dinamika Perkembangan Remaja*. Prenadamedia: Jakarta.
- Nurhalizah, S. (2023). Hubungan Usia Terhadap Kebugaran jasmani pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang. Sarjana Thesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Peate, I., & Nair, M. (2011). *Fundamentals of anatomy and physiology for student nurses*. John Wiley & Sons.
- Penggalih, MHST., Juffrie, T. Sudargo ZS. (2017). Correlation between Nutritional Status and Lifestyle for Youth Soccer Athlete Performance: A Cohort Study. *Pakistan J Nutr. Vol 16(2):895–905*.
- Prianto, DA., dkk. (2022). Survey Kebugaran jasmani dan Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.
- Prima, P. & Kartiko, DC. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 09 no. 1 (161-170).
- Purnamasari, A., et al. (2022). *Fisiologi Manusia dan Zat Gizi*. Pp. 1-266.
- Rahmah, Z. et al. (2020). Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. *Jurnal Gizi Unimus Vol(9)2*. Gizi Poltekkes Kemenkes Padang.
- Rauner, A., Mess, F., & Woll, A. (2013). The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: a systematic review of studies published in or after 2000. *BMC Pediatrics*, 13, 1–9.
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan antara asupan energi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, 1(1), 73–85.
- Rismayanthi, C. 2003. Sistem energi dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk peningkatan prestasi atlet. Fakultas ilmu keolahragaan UNY
- Sandi, IN. (2019). Sumber dan Metabolisme Energi dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol. 5, No. 2, Hlm 64-73.
- Santana, C.C.. 2016. Physical Fitness and academic performance in youth: A systematic review. *Scand J Med Sci Sports* 27, 579–603. <https://doi.org/10.1111/sms.12773>

- Sari, HP & Pontang, GS. (2023). Pengaturan Diet dan Pendidikan Gizi Meningkatkan Status Gizi dan Kesehatan Jasmani Atlet Sepakbola. *Jurnal Gizi Kesehatan, Vol. 15(2), pp. 247-256.*
- Sasmarianto & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet. Ahlimedia Press.
- Sharkey, J. Brian. (2013). fitness & Health-7th Edition. United state of Amerika: Courier Company.Inc.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.*
- Setiowati, A. & Palmizal, A. (2020). Analisis Status Gizi Atlet Dayung Pelatda Jambi Menuju PON XX di Papua. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, Vol. 9(2), hlm. 107-112.*
- Shete, A. N., Bute, S. S., & Deshmukh, P. R. (2014). A Study of VO2Max and Body Fat Percentage in Female Athletes. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR, 8(12), BC01–BC3.*
- Simbolon, D., Oktavia, R., & Krisnasary, A. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Atlet. *Medikora: Vol. 22(2), pp 67-78.*
- Singh, A. & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Question (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity. 3. Hlm.34-43.*
- Suciana, A. M. S., Gifari, N., Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Angkasa, D. (2021). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis di PB Jaya Raya Ragunan Jakarta: The Correlation Between Sufficiency Makronutrient, Nutritional Status, and Physical Activity Toward Fitness of Badminton Athlete at PB Jaya Raya Ragunan Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 13(2), 31–42.*
- Sudarno. (1992). Pendidikan Kesehatan Jasmani. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Depdikbud.
- Sudiana, I. K. (2014), 'Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh', *Jurnal Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, pp. 389–398.
- Tana, L., Syachroni, dan Yulianto, A. (2014). Survei Konsumsi Makanan Individu Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Buku Studi Diet Total.*
- Vivian, HH. (1998). The Physical Fitness Specialist Certification Manual. *The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 1997 printed in Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Edition.*
- Wiaro, G. & Erfiana, F. (2020). Gizi & Kebugaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Williams, M. (2002). Nutrition for Health, Fitness and Sport. USA: McGraw-Hill Higher Education.

- Widiastuti, AO & Widiyaningsih, EN. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pp 66-73
- Widodo, A. & Muslih, KW. (2021). Analisis Kondisi Fisik dan Indeks Massa Tubuh Atlet Sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 9(3)*. Universitas Negeri Surabaya.
- World Health Organization [WWW Document]. (2024). *Adolesc. Health*. URL https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Yunitaningrum, W. (2014). Kemampuan Volume Oksigen Maksimal Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sepak Takraw Kalimantan Barat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol. 4(2)*.
- Yusuf, K. A. M., Nurcahyo, P. J., & Festiawan, R. (2020). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Kebugaran jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 19(1)*, 76–83.
- Zahra, S. dan Muhlisin. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan. 5(1)* : 81-93