

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhelia, W. dan Sefrina, L.R. (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), hal. 52–62. Tersedia pada: <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.166>.
- Amaliyah, M. *et al.* (2021) “Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Tata Boga*, 10(1), hal. 129–137.
- Arikunto, S. (2017) “Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program.” Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Balyi, I. *et al.* (2015) “Athletics Canada - Long Term Athlete Development,” *Canadian Heritage*, hal. 1–22.
- Budiwanto, S. (2012) *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Fahdhienne, F., dan Ichwansyah, F. (2024) “Gambaran Pola Makan (Jumlah, Frekuensi, dan Jenis Makanan) dan Aktivitas Fisik MMurid Sekolah Dasar (SDN) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh,” 5, hal. 10809–10815.
- Fahrizal (2015) "Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Pesepak Bola Sma Negeri 1 Sungailiat Kabupaten Bangka."
- Faizal, A. dan Hadi, F.K. (2019) “Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan ( Overweight ) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi” *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1, hal. 65–78.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R. dan Fahrudin, F. (2021) “Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam,” *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), hal. 51–59. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>.
- Fayasari, A. (2020) *Penilaian Konsumsi Pangan*. Jombang: Kun Fayakun.
- Firtanto, A.D. dan Maksun, A. (2022) “Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Pada Masa Pandemi COVID-19,” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10, hal.

91–95. Tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.

Hamdani, S.M.Z.H. *et al.* (2022) “Relationship between Moderate-to-Vigorous Physical Activity with Health-Related Physical Fitness Indicators among Pakistani School Adolescents: Yaali-Pak Study,” *Scientific World Journal*, 2022. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1155/2022/6402028>.

Hardiansyah, A. *et al.* (2023) “Analisis Faktor Determinan Kebugaran Jasmani Remaja Putri Di Madrasah Aliyah,” *Journal of Nutrition College*, 12(2), hal. 144–152. Tersedia pada: <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.36755>.

Harsuki, H. (2003) “Perkembangan Olahraga Terkini,” *Cakrawala Pendidikan*, hal. 449.

Hasanaton dan Agnesi, D. (2019) “Hubungan Status Gizi Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik,” *Ghidza Media Jurnal*, 1(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i1.1069>.

Hermanto, H. dan Robianto, A. (2020) “Perbandingan Tes Balke Dan Tes JALAN Rockport Dalam Pengukuran VO2MAX,” *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(1), hal. 8–13. Tersedia pada: <https://doi.org/10.21009/JSCE.04102>.

IPAQ (2002) *International Physical Activity Questionnaire*. Available at: <https://youthrex.com/wp-content/uploads/2019/10/IPAQ-TM.pdf>

Irianto, D.P. (2007) *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Ed.1. Diedit oleh D. Hardjono. Yogyakarta: Andi.

Kasyifa, I.N., Rahfiludin, M.Z. dan Suroto, S. (2018) “Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja.” *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(2), 133-142.

Kawatu, S.M. (2022) “Hubunga Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais,” *Skripsi*, hal. 1–74.

Kusumo, M.. (2020) *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The JJournal

**Desvita Secilia Unu, 2025**

**HUBUNGAN POLA MAKAN, TINGKAT PENGETAHUAN, DAN AKTIVITAS FISIK LATIHAN TAMBAHAN DENGAN DAYA TAHAN ATLET CABANG OLAHRAGA TERUKUR DI PPOP DKI JAKARTA**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Gizi

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

Publishing.

- Mansur, L.K., Irianto, J.P. dan Mansur, M. (2018) “Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot,” *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), hal. 150–161. Tersedia pada: <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.16516>.
- Maulana, S.A. dan Romadhoni, W.N. (2023) “Kontribusi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Semarang,” *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), hal. 789–804. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8610>.
- Muhadi (2021) “Pengaruh Latihan Joging dan Suttle Run Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi dan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola.”
- Muharam, R.R. (2019) “Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung,” *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), hal. 14. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>.
- Nikolaidis, P.T. dan Theodoropoulou, E. (2014) “Relationship between Nutrition Knowledge and Physical Fitness in Semiprofessional Soccer Players,” *Scientifica*, 2014, hal. 1–5. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1155/2014/180353>.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurjanah, R. (2019) “Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta,” *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, hal. 1–83.
- Nuryastuti, T., Tinamba, S. dan Chandra, H. (2021) “Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Komparasi Pada Siswa MAN Insan Cendekia Halmahera Barat dan SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan),” *urnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), hal. 269–278. Tersedia pada: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5602791>.
- Plavina, L. (2022) “Healthy Diet and Regular Physical Activities for Support Endurance and Fitness,” *Rural Environment. Education. Personality. (REEP) Proceedings of the 15th International Scientific Conference*, 15(May), hal. 215–220. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22616/reep.2022.15.026>.

- Prabowo, L.H.G. (2022) “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Vo 2 Max Pada Tim Futsal Putra Selama Pandemi Covid 19,” *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, hal. 25–30.
- Prasetyo, M.A. dan Winaro, M.E. (2019) “Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP,” 1(3), hal. 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*, 2(1), hal. 38–42.
- Sahara, M.P., Widyastuti, N. dan Candra, A. (2019) “Kualitas Diet dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis Remaja di Kota SemaRang,” *Journal of Nutrition College*, 8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1038/184156a0>.
- Saputra, M.B., Putra, I.G.P. dan Udiyani, D.P. (2022) “Hubungan Aktivitas Fisik dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa Laki-Laki Tim Bantuan Medis Baswara Pada Angkatan 2018 dan 2019,” *Aesculapius Medical Journal*, 2(1), hal. 57–62.
- Sarosa, A.M. dan Nurhayati, F. (2022) “Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 10 Nomor 02 Tahun 2022 Sigit Asmanto \*, Abdul Rachman Syam Tuasikal,” *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 10, hal. 25–31. Tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/48546> <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/48546/40672>.
- Sasmarianto dan Nazirun, N. (2022) “Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet,” *Repository Universitas Islam Riau*, hal. 1–86.
- Satin, P.M. *et al.* (2021a) “Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA di Kota Jayapura,” *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), hal. 1–7. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p1-7>.
- Setiawan, H., Munawwarah, M. dan Wibowo, E. (2021) “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19,” *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), hal. 1–10. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>.

- Simamora, J.B. (2023) *Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Kebugaran Pemain Futsal IMADIO Yogyakarta.*
- Soraya, D., Sukandar, D. dan 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)*, 6(1), hal. 29–36. Tersedia pada: <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>.
- Sukamti, E.R., Zein, M.I. dan Budiarti, R. (2016) “Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta,” 12(4), hal. 31–40.
- Triandari, S.T. *et al.* (2021a) “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), hal. 160–166. Tersedia pada: <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i4.219>.
- Utama, D.I.C. (2018) “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan pada Atlet Klub Bola Basket di Kota Depok,” hal. 1–99.
- Wijaya, O.G.M., Meiliana, M. dan Lestari, Y.N. (2021) “Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola,” *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), hal. 22–33. Tersedia pada: <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.51832>.
- Yulianto, M.R. dan Kusnanik, N.W. (2019) “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Tim Hockey Indoorputra Kabupaten Gresikdi Porprov 2019,” hal. 1–8.