

DAFTAR PUSTAKA

1. Olahraga DBP, Olahraga KP dan, Indonesia R. Laporan Nasional Sport Development Index 2022. Maksum A, editor. Jakarta pusat; 2022.
2. Tim SDI Nasional, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. 2023;(December).
3. Fauzan LA, Dirgantoro EW. Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. Riyadhoh J Pendidik Olahraga. 2020;3(2):80.
4. Rahmah Z, Dwiyaniti D, Mourbas I, Yuniritha E, Kasmiyetti -. Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. J Gizi. 2020;9(2):189.
5. Syariffudin. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencaksilat Bkmf Fik Unm Physcal Physical Fitness On Martial Arts Bkmf Fik Unm Delvianti Paris Alik Jurusan Penjaskesrek , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Makassar , Tahun 2020. 2020;
6. Sari SP, Afriani Y, Sucipto A, Puspaningtyas DE. Peningkatan Pengetahuan tentang Pemilihan Makanan untuk Manajemen Cedera pada Atlet Sepak Bola Junior di PS Sleman Development Center. J Gizi [Internet]. 2023;12(1):27–36. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/12046>
7. Eck KM, Byrd-Bredbenner C. Food choice decisions of collegiate division i athletes: A qualitative exploratory study. Nutrients. 2021;13(7):1–10.
8. Kurnia DI, Kasmiyetti K, Dwiyaniti D. Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. Sport Nutr J. 2020;2(2):56–64.
9. Ghazzawi HA, Hussain MA, Raziq KM, Alsendi KK, Alaamer RO, Jaradat M, et al. Exploring the Relationship between Micronutrients and Athletic Performance: A Comprehensive Scientific Systematic Review of the Literature in Sports Medicine. Sports. 2023;11(6).

10. Sasmariato Nazirun N. Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet [Internet]. Makorohim MF, editor. Malang: Ahli media press; 2022. 3–5 p. Available from: [https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet.pdf](https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan%20Gizi%20Olahraga%20pada%20Atlet.pdf)
11. Dewi KI, Wirjatmadi RB. Hubungan Kecukupan Vitamin C Dan Zat Besi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Ipsi Lamongan. *Media Gizi Indones*. 2018;12(2):134.
12. Kuswari M, Handayani F, Gifar N. Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro Terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *J Olahraga* [Internet]. 2019; Available from: https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-14494-11_0112.pdf
13. Kovács I, Liska F, Veres Z. Motivational Drivers behind the Consumption of Dietary Supplements by Leisure-Time Athletes. *Foods*. 2023;12(16):1–14.
14. Novian G, Berliana B, Komarudin K. Evaluasi Penggunaan Produk Suplemen Pada Atlet Taekwondo Jawa Barat Evaluation of the Use of Supplement Products in West Java Taekwondo Athletes. 2021;6(1):82–93.
15. Khusmalinda TH, Zulaekah S. Konsumsi Suplemen, Asupan Energi Dan Kebugaran Jasmani Atlet Di Perstuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. *Nutr J Gizi, Pangan dan Apl*. 2018;1(2):28.
16. Noviansyah IA, Jannah M. Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri. *J Penelit Psikol*. 2021;9 no 8(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>):85–91.
17. Ardini F, Jannah M. Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character J Penelit Psikol*. 2017;04(2):6–10.
18. Hidayat EN, Jatmiko T. Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko Kategori Tunggal, Ganda, Dan Regu Putra. *Univ Negeri Makasar*. 2018;66–74.
19. Arianto A. Tata Laksana Gizi Olahraga Pada Atlet Silat Di Tapak Suci Putra Muhammadiyah Sukabumi. *Sport Collab J*. 2023;1(1):1–8.

20. Darmawan I. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. Jip [Internet]. 2019;7(2):143–54. Available from: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrmpspirasi>
21. Afid Yuliana S. Journal of Sport Sciences and Fitness - PDF Download Gratis.pdf. J Sport Scinces Fit. 2019;5(2):6–10.
22. Cocca A, Verdugo FE, Cuenca LTR, Cocca M. Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(13):1–13.
23. Cahyo AN. Pengembangan Model Permainan Sirkuit Kardio Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 6-9 Tahun. 2019;5(2):11–7.
24. G Sarifin, Fitri Ulfiana A, Risan Rahman. Analisis Kesegaran Jasmani Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan DayaTahan Kardiovaskular Pemain Bolavoli Sparta Universitas Negeri Makassar. 2022;1–10.
25. Pembimbing PII, Hudain A, Basith I, Erniyanti A, Tingkat S, Jasmani K, et al. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016. Kedokteran. 2017;
26. Kuswari M dan NG. Periodesisasi Gizi Dan Latihan [Internet]. Vita P, editor. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA; 2020. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Periodisasi_Gizi_dan_Latihan_Rajawali_Pe/NWEaEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&pg=PA1&printsec=frontcover
27. Corbin CB, Welk GJ, Richardson C, Vowell C, Lambdin D, Wikgren S. Youth Physical Fitness: Ten Key Concepts. J Phys Educ Recreat Danc. 2014;85(2):24–31.
28. Wulansari ND, Ghifari N, Purwaningtyas DR. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespiratori atlet taekwondo kyorugi di DKI Jakarta. Altius J Ilmu Olahraga dan Kesehat. 2021;10(1):112–25.
29. Candra AT, Setiabudi MA. Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) Camaba Prodi PJKR. 2021;7(1):10–7.
30. Krisnanto SB. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas

Unggulan dan Siswa Kelas Non Unggulan (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kertosono). *J Pendidik Olahraga dan Kesehat [Internet]*. 2015;03:64–70. Available from: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/13487>

31. Indrayana B, Yuliawan E. Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *J Ilm Sport Coach Educ*. 2019;3(1):41–50.
32. Rabiah AN, Ratnawati, Reski S. The Relationship between Nutritional Status and Food Intake with the Physical Fitness Level of Athletes at the Samkot Samarinda Football School in 2022. *Formosa J Sci Technol*. 2022;1(7):945–60.
33. Semenova EA, Hall ECR, Ahmetov II. Genes and Athletic Performance: The 2023 Update. *Genes (Basel)*. 2023;14(6).
34. Sepakbola MA. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2. 2016;(December):237–49.
35. Zahirah SA, Anggraini FT, Irawati L. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Wanita di Puskesmas Padang Kandis. *J Ilmu Kesehat Indones*. 2022;3(1):49–56.
36. Puspareza SA, Kaidah S, Huldani H. Literature Review: Perbedaan Nilai VO2 Maks pada Atlet Olahraga Permainan dan Bela Diri. *Homeostasis*. 2022;5(2):427.
37. Nikolaidis PT, Chtourou H, Torres-Luque G, Rosemann T, Knechtle B. The relationship of age and bmi with physical fitness in futsal players. *Sports*. 2019;7(4):1–10.
38. Aditya Marthadinata Sarosa FN. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani UKM Karate Universitas Negeri Surabaya Pada Masa Pandemi Covid-19. 2022;10:75–81.
39. El Ghina MF, Widawati W, Lestari RR. Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru. *J Ilmu Gizi dan Diet*. 2023;2(3):175–81.
40. Rizqi H, Udin I. Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi Dengan

- Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Media Gizi Indones*. 2018;11(2):182.
41. Nadhiroh N, Dewi AP, Muharramah A, Pratiwi AR. Hubungan Status (Imt/U) Dengan Kebugaran (Vo2Max) Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Sma It Insan Mulia Boarding School. *J Gizi Aisyah*. 2023;6(2):148–56.
 42. Gantarialdha N. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan Dalam Vo2Max. *J Med Utama [Internet]*. 2021;2(4):1162–8. Available from: <http://jurnalmedikahutama.com>
 43. Fitriyana NL. Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet PB Rio di Masa Pandemi Covid-19 Desa Bakaran Kulon Juwana Pati. 2022;(November):1572–80.
 44. Larasati MD, Yuliana S. Asupan Makanan, Status Gizi Dan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Renang. *J Ris Gizi*. 2020;8(1):37–43.
 45. Ramadhana MML, Prihanto JB. Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat [Internet]*. 2016;4(2):467–71. Available from: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
 46. Zahra S, Muhlisin M-. Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *J Terap Ilmu Keolahragaan*. 2020;5(1):81–9.
 47. Salamah R. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehat Masy Indones*. 2019;18(2):14–8.
 48. Masturoh I, Anggita N. Profil VO2 Max, IMT, Dan Persentase Lemak Tubuh Sebelum Member Menentukan Program Latihan Fat Loss Dan Body Shaping Di Fitness Center Gor UNY. 2018;
 49. Sari A novita, Setiarini A. Hubungan Komposisi Tubuh Dengan Nilai Volume Oksigen Maksimal (Vo2Maks) Pada Atlet Pria Kelompok Usia Remaja Dan Dewasa Awal (10-30 Tahun): Systematic Review. *J Kesehat Komunitas*. 2020;6(1):7–12.
 50. Brown KA, Patel DR, Darmawan D. Participation in sports in relation to

- adolescent growth and development. *Transl Pediatr.* 2017;6(3):150–9.
51. Sari AN. Relationship Between Body Composition and Maximum Oxygen Volume (Vo2Max) in Young and Young Adult Male Athletes (10-30 Years Old). *J Pendidik Olahraga.* 2019;8(1):35.
 52. Yasa A. RN dan NNK. Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Tingkat Kebugaran Volunteer Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta. 2012;19(October 2021):12.
 53. Hanan R. Hubungan kebiasaan merokok terhadap vo 2 max kardiovaskular pada pemain sepak bola. 2022;1–12.
 54. Kardiovaskular K, Merokok A, Heart R, Test KS, Rate RH, Test KS. Sampel PRO 4. 2021;7(3):153–7.
 55. Mahayuni DMD, Puspa Negara AAGA, Tianing NW, Widnyana M. Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Nilai Vo2Max Pada Remaja Putri. *Maj Ilm Fisioter Indones.* 2023;11(1):48.
 56. Freedom IR, Internasional KB, Religious I, Act F, Internasional UKB, Negeri DL, et al. Pengaruh Pola Tidur Tidak Teratur Terhadap Performa Atlet Futsal. 2017;2(2):1–9. Available from: [https://www.uscirf.gov/sites/default/files/Indonesia.chapter.Bahasa Indonesia.translation.pdf](https://www.uscirf.gov/sites/default/files/Indonesia.chapter.Bahasa%20Indonesia.translation.pdf)
 57. Nasional S, November KV, Iwan A, Wibisana IN, Zahraini DA, Semarang UP. Hubungan hidrasi dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani ukm futsal upgris. 2023;(November):1795–9.
 58. Saptono T, Sumintarsih S, Purwandono Saleh RA. Perbandingan Latihan Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bolavoli Melalui Physical Fitness Test. *J Penjaskesrek.* 2021;8(2):172–88.
 59. RI KK. Pedoman Gizi Olahraga [Internet]. 2014. Available from: <https://fliphtml5.com/vvalf/vluj/basic/51-95>
 60. Arif M. Profil Hasil Tes Pengukuran Vo2Max Metode Laboratorium Dan Metode Balke 15 Menit Pada Atlet Putra Bola Tangan Unj. *Pros Semin Dan Lokakarya.* 2018;1:236–9.

61. Habibi E, Dehghan H, Moghiseh M, Hasanzadeh A. Study of the relationship between the aerobic capacity (VO₂ max) and the rating of perceived exertion based on the measurement of heart beat in the metal industries Esfahan. *J Educ Health Promot* [Internet]. 2014;3(June):55. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25077148><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4114002>
62. Endang Sepdanius et al. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA; 2019.
63. Ponce-García T, Benítez-Porres J, García-Romero JC, Castillo-Domínguez A, Alvero-Cruz JR. The anaerobic power assessment in crossfit® athletes: An agreement study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(16).
64. Birkenhead KL, Slater G. A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. *Sport Med*. 2015;45(11):1511–22.
65. Ratih D, Ruhana A, Astuti N, Bahar A. Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa UNESA Ketintang. *J Tata Boga*. 2022;11(1):22–32.
66. Sudiana IK. Asupan Nutrisi Seimbang Sebagai Upaya Mencegah Kemerostan Prestasi Olah Raga. *Jur Ilmu Keolahragaan*. 2010;41–55.
67. Siregar NS, Dani DPL. Pemberian Diet Tinggi Kalori Tinggi Protein (Tktp) Modifikasi Pada Pasien Tuberkulosis Paru Di Rumah Sakit Sumber WaraS (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). *J Ilm Ilmu Keolahragaan*. 2018;2(1):10–8.
68. Amiruddin Y&. Pemenuhan Kebutuhan Kalsium Dan Besi Atlet Sepak Bola Junior Banda Aceh. *Acta Univ Agric Silvic Mendelianae Brun* [Internet]. 2015;53(9):1689–99. Available from: <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf><https://hdl.handle.net/20.500.12380/245180><http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003><https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
69. Putri NR, Dhanny DR. Literature Review : Konsumsi Energi, Protein, dan Zat Gizi Mikro dan Hubungannya Dengan Performa Atlet. *Sport Nutr J*.

- 2021;3(2):14–24.
70. Purnayanti NMS, Ambartana IW, Sukraniti DP. Tingkat Konsumsi Vitamin C , Zat Besi Dan Status Gizi Dengan. 2023;9(1):7–14.
 71. Rahayu EP, Jaelani M. Asupan Fe, Kadar Hemoglobin, Dan VO2 Max Pada Siswa Sekolah Sepak Bola. 2015;13–8.
 72. Kuswari M, Handayani F, Gifari N, Nuzrina R. Relationship of Energy Intake, Macro and Micro Nutrients to Physical Fitness of Athletes of Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *JUARA J Olahraga*. 2019;5(1):19–30.
 73. Kadita, Pati K, Indeks N, Ig G, Glikemik B, Tingkat DAN, et al. Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (Citrus sinensis) Terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerob Pada Atlet Sepak Bola Di Gendut Dony Training Camp (GDTC). 2016;4(Jilid 5):360–7.
 74. Aminnudin. Pengaruh Pemberian Pisang Raja, Pisang Ambon, Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet. 2022;003(1):1–9. Available from: <https://jurnal.adptersi.or.id/index.php/jssa>
 75. Desiplia R, Indra EN, Puspaningtyas DE. Asupan energi, konsumsi suplemen, dan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola semi-profesional. *Ilmu Gizi Indones*. 2018;2(1):39.
 76. Fisiologi B, Kedokteran F, Kuala US, Jasmani P, Kuala US. Pengaruh Konsumsi Susu Kambing Segar Terhadap Nilai Antropometri, Tekanan Darah, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kalsium Serum Pada Atlet Sepak Bola Junior. (x):1–4.
 77. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, Larson-Meyer DE, Peeling P, Phillips SM, et al. IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete. *Br J Sports Med*. 2018;52(7):439–55.
 78. Hidayah T, Sugiarto. Studi Kasus Konsumsi Suplemen pada Member Fitness Center di Kota Yogyakarta. *Media Ilmu Keolahragaan Indones* [Internet]. 2013;3(1):2088–6802. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2658>
 79. Garcia I, Badri H. Review of Knowledge About Supplements on Member

- D'Max Fitnes Center Padang. *J Stamina* [Internet]. 2019;2(8):153–63. Available from: <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/141/116>
80. Garthe I, Maughan RJ. Athletes and supplements: Prevalence and perspectives. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2018;28(2):126–38.
 81. Afrindo F, Adriani M. the Relationship Between Consumption of Supplements and Physical Fitness in the Adult Male Members of Tivoli Fitness Center in Sidoarjo | Hubungan Konsumsi Suplemen Dengan Kebugaran Jasmani Pada Laki-Laki Dewasa Member Tivoli Fitness Center Di Sidoarjo. *Indones J Public Heal*. 2019;14(1):13–23.
 82. Hasniyati R, Hasneli H, Rahmi NF. Analysis of Macro and Micro Nutrient Intake on Athletes' Physical Fitness at The Student of Sports Atlet. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2022;8(1):7–14.
 83. Thurecht RL, Pelly FE. The Athlete Food Choice Questionnaire (AFCQ): Validity and Reliability in a Sample of International High-Performance Athletes. *Med Sci Sports Exerc*. 2021;53(7):1537–43.
 84. Nuszbaum C, Wollmar M, Sjöberg A. Factors Influencing Food Choices in Different Sports: Importance of Sustainability, Performance and Health: A Cross-Sectional Study. 2021;1–23. Available from: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-608825/v1>
 85. Setiawan MR, Najat FZ, Farhan RV, Suhendan A. Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *J Olahraga dan Kesehatan Indones* [Internet]. 2022;3(1):1–7. Available from: <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/768>
 86. Sugiyono PD. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV; 2013.
 87. Pasaribu AMN. *Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tes dan Pengukuran Olahraga*. 2020. 51 p.
 88. Apriliana TS, Susantini P, Noor Y, Ulvie S. Tingkat Kecukupan Protein , Zat Besi , Vitamin C , dan Pola Menstruasi pada Remaja Putri di Wilayah Kelurahan

- Bandarharjo Semarang Utara Adequate Levels of Protein , Iron , Vitamin C , and Menstrual Patterns in Adolescent. :909–16.
89. Aljaloud SO, Ibrahim SA. Use of dietary supplements among professional athletes in Saudi Arabia. *J Nutr Metab.* 2013;2013(January 2013).
90. Kurniawan W, Rahadiani D, Ruqayyah S, Priono RIP. Hubungan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Lama Latihan dan Tipe Cabang Olahraga dengan Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTB. *MAHESA Malahayati Heal Student J.* 2024;4(4):1523–35.
91. Maulida F, Nur F, Rachma H, Arta D. Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat. 2023;3(August 2022):169–74.
92. Putri MW, Nuari Panggraita G, Agustriyani R, Proboyekti D. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dulongmas Kabupaten Pekalongan. *Jendela Olahraga.* 2022;7(1):100–8.
93. Fadia Tasyafa, Ferdinand Hindiarto CVRA. Analisis Pemilihan Makanan Bergizi Pada Atlet Sepak Bola Yuniior. *J Dunia Pendidik [Internet].* 2024;4:67–78. Available from: <file:///C:/Users/acer/Downloads/2041-Article Text-7814-1-10-20240304.pdf>
94. Pasa WN, Bahar A, Mayasari NR, Yanuar C, Pratama SA, Wahjuni ES. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Basketball and Volleyball Athlete.* 2024;5(1):174–84.
95. Nurdini DA, Probosari E. Tingkat kecukupan zat gizi dan kadar hemoglobin pada atlet sepakbola. *J Nutr Coll.* 2017;6(1):28.
96. Assyifa R, Riyadi H. Correlation Between Body Image, Eating Disorders, and Nutrient Adequacy Level with Nutritional Status of Adolescent Swimmers in Bogor City, Indonesia. *Amerta Nutr.* 2023;7(1):98–111.
97. Amin N, Lestari YNA. Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport Nutr J.* 2019;1(1):19–26.
98. Wihelmina M, Afriani Y, Yuliati E. Hubungan Konsumsi Suplemen Protein

- Dengan Massa Otot Pada Anggota Lembah Fitness Centre Tajem, Yogyakarta. *J Nutr Coll.* 2023;12(3):254–9.
99. Dieny FF, Widyastuti N, Fitranti DY, Tsani AFA, J FF. Profil asupan zat gizi, status gizi, dan status hidrasi berhubungan dengan performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indones J Hum Nutr.* 2020;7(2):108–19.
 100. Abdi M. Pengaruh Pemberian Vitamin B1 B6 Dan B12 Terhadap Kelelahan Otot Pada Atlet Bola Basket Perbasi Kabupaten Sinjai. *Upt Perpust Unm.* 2019;1–8.
 101. Faturachman SJ, Setiowati A. Efektifitas Pemberian Buah Pisang dan Vitamin B1, B6, dan B12 terhadap kelelahan otot. 2020;6(1):41–7.
 102. Arifin, Syamsul V, Purnawan, Iwan A, Surmita, Priawantiputri, et al. Peranan Buah Pisang Ambon Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Cardiorespiratory Endurance) Atlet Karate. *J Ris Kesehat Poltekkes Kemenkes Bandung.* 2019;11(1):148–56.
 103. Suhendra MRP. Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Pemain Futsal SMA Negeri 15 Makassar. *Artik Ilm Univ Negeri Makassar [Internet].* 2019;005(3). Available from: http://eprints.unm.ac.id/14016/1/jurnal_rangga.pdf
 104. Yusni Y, Amiruddin A. Efek suplementasi kalsium terhadap kebugaran dan profil kesehatan pada atlet tarung derajat Effects of calcium supplementation on physical fitness and health profile in tarung derajat athletes. *J Keolahragaan.* 2020;8(1):42–51.