

DAFTAR PUSTAKA

1. Putra TRIE, Ansyari D. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2019 1 aidil 2. 2023;8(3):194–9.
2. Putri AY, Adi DI. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. 2024;14(5):355–64.
3. Kinerja L. Deputi bidang pembudayaan olahraga. 2024;
4. College N. Journal of Nutrition College,. 2019;8.
5. Bidang D, Olahraga P. Industri Olahraga : Sumber Pertumbuhan Ekonomi Baru Industri Olahraga : Sumber Pertumbuhan Ekonomi Baru. 2024;
6. Dewi EK, Kuswary M. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya pada Atlet Laki-Laki dan Perempuan di Asrama Atlet Ragunan Tahun 2013. 2013;5(2):94–112.
7. 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.
8. Setiawan MR, Najat FZ, Farhan RV, Suhendan A, Indonesia UP, Barat J. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>. 2022;3:1–7.
9. Wulantari H. Hubungan antara Kualitas Tidur terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas XI Dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. J Chem Inf Model. 2019;53(9):1689–99.
10. Communications S. Nutrition and Athletic Performance. 2016;543–68.
11. Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition [Internet]. McGraw-Hill Education; 2015. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=J9sangEACAAJ>
12. Studi P, Fakultas G, Keolahragaan I, Negeri U. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Atlet Beladiri. 2023;18(3):157–68.
13. Ruslan, Aswan MA, Rusli. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi Dalam Olahraga. Samarinda Mulawarman Univ Press. 2019;1:1–117.
14. Al amien TN. Hubungan Tingkat Kepuasan Mutu Makanan Dengan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Atlet Di Akademi Sepakbola. Nutr Nutr Res Dev J. 2022;2(2):10–5.
15. Lubna F, Al-ghifari TF, Kosnayani AS. Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi. 2023;1(2):55–65.

16. Nugraha MH, Wibowo S. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani. *Pendidik Jasm Kesehat Dan Rekreasi*. 2021;09(02):19–27.
17. Riyanda Dwi Regina. Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Atlet Bulutangkis Di Kota Duri Terhadap Kebugaran Jasmani. *Skripsi*. 2023;
18. Suwirman, Ihsan N, Sepriadi. Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PLPP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Sport Saintika*. 2018;410–22.
19. Jati Mahendra Krisna A, Yunus M, Rahayuni K. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Tahan Anaerobik Atlet Sepak Bola Ssb Naga Kembar Kabupaten Malang. *Sport Sci Heal*. 2023;5(8):805–13.
20. Putra ATE. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2019. 2016;1–23.
21. Lestari TD. Hubungan Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Kualitas Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMA Negeri 2 Grabag Magelang. 2020;
22. Al Baihaqi R, Isna N W M, Herlambang T. Hubungan Antara Hidrasi Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Sepak Bola U16--19 Ssb Rorema Kendal. *J Spirit Edukasia*. 2022;02(01):192–203.
23. Suha GR, Rosyada A. Asupan kafein dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani atlet non-elit pria di klub sepak bola dan basket Universitas Negeri Surabaya. *Ilmu Gizi Indones*. 2024;08(1):37–52.
24. Muammar E. Pembinaan atlet-atlet muda : peningkatan pengelolaan pembinaan sentra dan SKO melalui pelaksanaan program PLPP dana dekonsentrasi Development of young athletes : improving the management of coaching centers and SKOs through implementing the PLPP program w. 2024;4:78–89.
25. Iswara TO, Wibawa A, Antari NKAJ, Puspa Negera AAGA. Indeks Massa Tubuh Berhubungan Dengan Chronic Ankle Instability Pada Atlet Basket Sma Di Badung. *Maj Ilm Fisioter Indones*. 2023;11(3):189.
26. Fullagar HHK, Skorski S, Duffield R, Hammes D, Coutts AJ, Meyer T. Sleep and Athletic Performance: The Effects of Sleep Loss on Exercise Performance, and Physiological and Cognitive Responses to Exercise. *Sport Med [Internet]*. 2015;45(2):161–86. Available from: <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0>
27. Sousa L De, Freitas N, Rodrigues F, Andrade HDA, Guerreiro RC, Paulo FV, et al. Sleep debt induces skeletal muscle injuries in athletes : A promising hypothesis. *Med Hypotheses [Internet]*. 2020;142(May):109836. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109836>
28. Aiko Aristawati Nabila, Satwika Arya Pratama, Cleonara Yanuar Dini, Rita Ismawati ESW. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Tingkat Kebugaran pada Atlet Non-Elit Kategori Stop and Go Sport di

UKM Olahraga UNESA. 2024;16(2):181–91.

29. UTAMI IIP. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Sepak Bola Remaja di Kabupaten Karanganyar. 2022;
30. Suwandi Saputra 2019. Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metyode Harvard Step Tes pada Mahasiswa Penjas Semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019. *J Ilm Pendidik Jasm.* 2019;3(2).
31. Jesmar SII. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komponen Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran USU Selama Pandemi Covid-19. 2021.
32. Majid W. Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Penignkatan Kebugaran Jasmani pada Masyarakat. 2020;74–80.
33. TANJUNG NP. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Persen Lemak Tubuh dengan Nilai Kebugaran Jasmani Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. 2018;6(1):1–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8><http://dx.doi.org/10.1038/nature08473><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008>[x.doi.org/10.1038/s4159](http://dx.doi.org/10.1038/s4159)
34. Nosa AS. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumayang. 2012;1–8.
35. Maharani G. Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2Max) Siswa Kelas X Di SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajarn 2019/2020. 2020;
36. Presiden RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. Undang-Undang. 2023;(187315):1–300.
37. Rohmah NM, Hamdani. Survei Kebugaran Jasmani Menggunakan Tingkat Vo2Max pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 1 Kediri Pasca Pandemi. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat.* 2022;10(1):239–45.
38. Widodo LY, Hanani ES. Profil VO2Max Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bola Basket di SMA Negeri 3 Kota Tegal. *Indones J Phys Educ Sport.* 2021;2(2):650–61.
39. Hita IPAD, Kushartanti BMW, Ariestika E, Widiyanto, Nizenyumukiza E. The Association Between Physical Activity and Self-Rated Health Among Older Adults. *J Popul Soc Stud.* 2021;29:450–8.
40. Arya T Candra, Moh Agung Setiabudi. Analisis Tingkat Volume Oksige Maksimal VO2Max Camba Prodi Pjkr. *J Pendidik Kesehat Rekreasi.* 2021;7(1):10–7.
41. Pamungkas YB, Hadi H, Nasuka N, Wahadi W. Korelasi Multistage Fitness Test Dan Harvard Test Terhadap Vo2Max Usia 20-23 Atlet Futsal Venus Fc Tahun 2021. *Unnes J Sport Sci.* 2022;6(2):78–84.

42. Azzahra A, Rizqi ER, Lasepa W. Asupan Energi dan Kualitas Diet dengan Kejadian Thinness pada Siswa SMAN 1 Kampar. 2023;2(3):241–9.
43. Yulianti MTM. Hubungan Kualitas Diet dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang. *Braz Dent J*. 2022;33(1):1–12.
44. RI K. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. 2014.
45. Rokhmah LN, Setiawan RB, Purba DH, Anggraeni N, Suhendriani S, Faridi A, et al. Pangan dan Gizi. 1st ed. Watrianthos R, editor. Yayasan Kita Menulis; 2022. 6–8 p.
46. Febrianti N, Battung SM, Dachlan DM, Jafar N, Mansur MA. Tingkat Konsumsi dan Status Gizi Siswa Boarding School SMAN 5 Gowa. *JGMI J Indones Community Nutr*. 2020;9(2):112–25.
47. Tahir AF, Basith I, Arimbi. Survei Status Gizi Atlet PLPP Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2019. *J Ilmu Keolahragaan*. 2019;1–9.
48. Mulia DA, Amar MI, Sufyan DL, Simanungkalit SF. Hubungan Asupan Energi dan Protein, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Belajar di SMK Tunas Grafika Informatika 2020. *GhidzaJurnal Gizi dan Kesehat*. 2021;5(2):197–210.
49. Kedokteran F. Buku Ajar Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Bali: Universitas Udayana; 2015. 1–11 p.
50. Fallis A. Kebutuhan Zat Gizi Dan Jumlah Kalori Yang Diperlukan Oleh Atlit. Kebutuhan Gizi Atlet [Internet]. 2016;53(9):1689–99. Available from: http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195906281989012-LILIS_KOMARIYAH/Modul9-Kebutuhan_Zat_Gizi_dan_Jumlah_Kalori_yang_diperlukan_oleh_atlet.pdf
51. Safitri IM, Rakhma LR, Mardiyati NL. Hubungan Asupan Energi dan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2024;7(1):184–96.
52. Andriyani F, Budiono I. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Atlet Taekwondo. *Indones J Public Heal Nutr* [Internet]. 2021;1(3):555–62. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
53. Ilahi SR. Pengaruh Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Dalam Masa Pandemi Covid-19. *J IKEOR* [Internet]. 2023;1(1):12–9. Available from: <https://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/article/view/6%0Ahttps://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/article/download/6/5>
54. Imron A. Manajemen Gizi Olahraga dan Kebugaran. 2024.
55. Maulida F, Nur F, Rachma H, Arta D. Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat. 2023;3(August 2022):169–74.
56. Nurhaiza A, Putri AM, Naja SS, Dzaky M. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola

Makan Terhadap Atlet FIK Angkatan 2023. 2024;3(2):283–93.

57. Fitrah FN, Putriningtyas ND. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan. *J Gizi*. 2024;13(1):59.
58. Krebs-Smith SM, Pannucci TRE, Subar AF, Kirkpatrick SI, Lerman JL, Tooze JA, et al. Update of the Healthy Eating Index: HEI-2015. *J Acad Nutr Diet*. 2018;118(9):1591–602.
59. Guenther PM, Casavale KO, Reedy J, Kirkpatrick SI, Hiza HAB, Kuczynski KJ, et al. Update of the Healthy Eating Index: HEI-2010. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2013 Apr 1;113(4):569–80. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.12.016>
60. Rahmawati, Hardinsyah KR. Pengembangan Indeks Gizi Seimbang untuk Menilai Kualitas Gizi Konsumsi Pangan Remaja (13-15 Tahun) di Indonesia. 2015;60:160–7.
61. Atika Primadala Amrin, Hardinsyah dan CMD. Alternatif Indeks Gizi Seimbang untuk Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan Pria Dewasa Indonesia. 2013;8(November):167–74.
62. Silvia Mawarti Perdana, Hardinsyah dan ED. Alternatif Indeks Gizi Seimbang untuk Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan Wanita Dewasa Indonesia. 2014;9(15):43–50.
63. Dewi NU, Khomsan A, Dwiriani CM, Riyadi H, Ekayanti I, Hartini DA, et al. Factors Associated with Diet Quality among Adolescents in a Post-Disaster Area : A Cross-Sectional Study in Indonesia. 2023;1–20.
64. Danty FR, Syah MNH, Sari AE. Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *J Kesehat Indones (The Indones J Heal*. 2019;X(1):43–54.
65. Khairizka Citra Palupi, S.Gz, MSc, RD, Mertien Sa’pang, S.Gz, MSi Mury Kuswari, S.Pd MsTWM, Fauziah NS. Pengaruh Edukasi Gizi “EMPIRE” Terhadap Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik pada Wanita dengan Gizi Lebih TIM. *Sustain* [Internet]. 2019;11(1):1–14. Available from: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
66. Siti Hamaliyah RKD. Body Image , Kualitas Diet dan Hubungannya pada Status Gizi Remaja Putri di SMAN 10 Padang Tahun 2023. 2024;3(2):107–13.
67. Garnis Retnaningrum FFD. Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. 2015;4.
68. Rahmawati, Hardinsyah KR. Pengembangan Indeks Gizi Seimbang untuk Menilai Kualitas Gizi Konsumsi Pangan Remaja (13-15 Tahun) di Indonesia. 2015;11(September).

69. W PF. Buku Ajar Gizi dan Diet. 2018.
70. Meilawati NP. Hubungan antara pengetahuan gizi, kualitas diet, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 7 Semarang. 2022.
71. Rissa B, Salim K, Wihandani DM, Nyoman N, Dewi A. Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah : tinjauan pustaka. 2021;12(2):519–23.
72. Bryantara OF. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2. 2016;(December):237–49.
73. Sikki S, Simbung R, Aminuddin. Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Bulutangkis. Semin Nas Kesehat Masy 2020. 2020;1(1):42–51.
74. Muhlisin M, Andiana O, Kinanti RG. Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VI A mi al-fattah kota malang. J Sport Sci. 2022;12(1):45.
75. K A, J A, D C. Nutritional Status , Nutrient Intakes and Physical. J Kesehat Masy. 2016;10(2):138–44.
76. Club S. Status Gizi , Kualitas Diet , Frekuensi Minuman Isotonik , dan Daya Tahan Anaerobik di Taekwondo Speed Club Wonosobo. 2023;2(September):190–8.
77. Anna Noordia, Agus Hariyanto RIA. Dasar-Dasar Pengukuran Dan Perhitungan Bagi Praktisi Olahraga. 2020. 100 p.
78. Istiqomah IPN, Kristiyanto A, Ardyanto TD. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Remaja. FISIO MU Physiother Evidences. 2021;3(1):1–7.
79. David Arta Yoga Nugraha, Abdullah, Aftulesi Nurhayati MDK. Hubungan Status Gizi dan Persentase Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran pada Siswi MTsN 2 Tanggamus. 2024;31:181–6.
80. Rachma F, Zulaekah S. Status Gizi, Asupan Cairan Dan Kebugaran Jasmani Atlet Di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. Nutr J Gizi, Pangan dan Apl. 2017;1(1):50.
81. Par'i HM. Penilaian status gizi: Dilengkapi proses asuhan gizi terstandar [Internet]. Semarang: EGC; 2016. Available from: http://library.walisongo.ac.id/slims/index.php?p=show_detail&id=26309
82. Jannah AM. Program studi gizi fakultas kesehatan masyarakat universitas sriwijaya 2021. 2021;
83. Permenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. 2020;(3):1–78.
84. Hardiansyah A, Alamsah AW, Hinyah IR, Arifin M. Analisis Faktor Determinan Kebugaran Jasmani Remaja Putri Di Madrasah Aliyah. J Nutr Coll.

2023;12(2):144–52.

85. Mukti AW. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas Halu Oleo. 2020;02(01):377–81.
86. Mollayeva T, Thurairajah P, Burton K, Mollayeva S, Shapiro CM, Colantonio A. The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* [Internet]. 2016;25:52–73. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2015.01.009>
87. Krystal AD, Edinger JD. Measuring sleep quality. *Sleep Med*. 2008;9(SUPPL. 1).
88. Herpandika ES dan RP. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *J Sport*. 2018;4.
89. Amin MA, Ashadi K. Analisis Pola Tidur Tim Elit Futsal Menuju Pon Papua Di Masa Pandemi Covid-19. *J Sport Sci Fit*. 2021;7(1):63–73.
90. Muhammad Doni Dwi Prakoso et al. Dampak Latihan Fisik Berkelanjutan terhadap Pola Tidur dan Kualitas Tidur Atlet UKM Atletik UNNES. 2024;3(2):253–63.
91. Hanief NY. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *J Sport*. 2018;4(2):145–238.
92. Safaringga E, Herpandika RP. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *J Sport J Penelit Pembelajaran*. 2018;4(2):235.
93. Erry AAR. Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden. *J PENDAKI, UNY* [Internet]. 2023;3(1):1–141. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
94. Kurniawan I. Hubungan antara Indeks Masa Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. 2023;
95. Farah NMF, Yee TS, Rasdi HFM. Self-reported sleep quality using the malay version of the pittsburgh sleep quality index (PSQI-M) in Malaysian adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(23):1–10.
96. Widyama A. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo. 2020;
97. Berryhill S, Morton CJ, Dean A, Berryhill A, Provencio-Dean N, Patel SI, et al. Effect of wearables on sleep in healthy individuals: A randomized crossover trial and validation study. *J Clin Sleep Med*. 2020;16(5):775–83.
98. Kemenkes. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Kementerian Kesehat RI [Internet]. 2014;5201590(021):5201590. Available from: <file:///C:/Users/HP/AppData/Local/Mendeley Ltd./Mendeley>

Desktop/Downloaded/Kemenkes - 2014 - Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.pdf

99. Kemenkes RI. Buku Pintar Gizi bagi Atlet. GERMAS KEMENKES RI. 2021;
100. Muhamad Rezki, Agus Rusdiana, Iman Imanudin, Badruzaman, Iwa Ikhwan Hidayat, Syam Hardwis, Tono Haryono, Unun Umaran TK. Pengaruh Kelelahan Anaerobik Terhadap Teknik Tendangan Shooting (Kinematika Pada Pemain Sepakbola). 2024;5(1).
101. Adipura IMS, Trisnadewi NW, Oktaviani NPW, Munthe SA. Metodologi Penelitian Kesehatan. Watrianthos R, Simarmata J, editors. Denpasar: Yayasan Kita Menulis; 2021. 50–53 p.
102. Sugiyono PD. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.
103. Sukwika T. Menentukan Populasi dan Sampling. In 2023. p. 159–73.
104. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2nd ed. Jakarta: PT. Rineka Cipto; 2020. 120–187 p.
105. Black NE, Vehrs PR, Fellingham GW, George JD, Black NE, Vehrs PR, et al. Research Quarterly for Exercise and Sport Prediction of VO 2 max in Children and Adolescents Using Exercise Testing and Physical Activity Questionnaire Data Physical Activity Questionnaire Data. 2016;1367(February).
106. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).
107. Hastono SP. Analisis Data pada Bidang Kesehatan. 1st ed. Depok: Rajawali Pers; 2020. 8–9 p.
108. 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.
109. Siti Mas Odah NA. HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI ATLET PANAHAHAN (PERPANI) KABUPATEN BANJAR. J SKala Kesehat. 2022;13(1):47–54.
110. Nugroho W. Available online at <https://journal.uny.ac.id/index.php/majora>. Wisnu Nugroho Univ. 2020;26(1):27–32.
111. Akbar IA, Hasanudin D, Purnamasari I. Uji Validitas dan Reliabilitas YO-YO Intermittent Recovery Test. J Kepeatihan Olahraga. 2015;7(2):36–47.
112. 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.
113. Fahroji I, Suyatno S, Nugraheni SA, Kartini A. 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. J Kesehat Masy. 2023;11(1):62–71.
114. Permenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun

2014. 2014;1–23.

115. Studi P, Kesehatan S, Kedokteran F, Udayana U, Studi P, Kesehatan S, et al. Gambaran Status Gizi , Asupan Zat Gizi dan Kualitas Diet Siswi di Kecamatan Sidemen , Kabupaten Karangasem. 2024;29–30.
116. Eva-tyrol PP based, Cohorts E, Mueller K, Messner A, Nairz J, Winder B, et al. Determinants of Diet Quality in Adolescents : Results from the. 2023;(4).
117. Hapsari M, Titis S, Juffrie M, Sudargo T, Sofro ZM. Pola konsumsi atlet sepak bola remaja di Indonesia. 2019;15(3):101–10.
118. Braune T, Kudlek L, Xiao C, Tang H, Harris D potvin HA, Fitzsimons-west E, et al. Interpersonal determinants of diet quality and eating behaviors in people aged 13 – 30 years : A systematic scoping review. 2025;(August 2023):1–14.
119. Shelviani M, Riyadi H, Dewi M. Asupan Gizi, Status Gizi, dan Kadar Hemoglobin serta Keterkaitannya dengan Kebugaran pada Atlet Remaja Putri di PPOP. Sci Repos IPB [Internet]. 2020; Available from: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/102959>
120. Ficky Nazhira Rahma, Triyana Harlia Putri FKF. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja usia sekolah menengah pertama. J Keperawatan Jiwa. 2023;11(4):809–16.
121. Mason L, Connolly J, Devenney LE, Lacey K, Donovan JO, Faulkner M, et al. The Sleep , Recovery , and Nutrition Characteristics of Elite Adolescent Athletes. J Sport. 2025;4–6.
122. Septianingrum K, Setyadi F, Rimawan D. Survei Kualitas Tidur pada Atlet Bola Voli Klub Ngawi: Sebuah Studi Deskriptif. Indones Res J Educ. 2024 May 25;4.
123. Muthmainnah I, AB I, Prabowo S. Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran (VO2Max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. J Kesehat Masy Mulawarman. 2019 Sep 13;1:24.
124. Seong M, Kim Y, Park S, Kim H. Association Between Diet Quality and Cardiorespiratory Fitness in Korean Adults : The 2014 – 2015 National Fitness Award Project. 2015;
125. Maharani G. Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2Max) Tahun 2020. 2020;
126. Kasyifa I, Rahfiludin M, Suroto S. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Nilai Kebugaran Jasmani Remaja. Med Technol Public Heal J. 2018 Oct 29;2:133–42.
127. Halson SL. Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. Sport Med. 2014;44(SUPPL.1):13–23.
128. Mutiara F, Muslichah R, Penggalih MHST. The Relationship of Body Composition and Sleep Quality with VO2max in Adolescent Athletes at

Sidoarjo Sports High School and Sewon 1 High School. *Amerta Nutr.* 2024;8(3SP):422–32.

129. Samuels C. Sleep, Recovery, and Performance: The New Frontier in High-Performance Athletics. *Neurol Clin* [Internet]. 2008;26(1):169–80. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0733861907001351>