

DAFTAR PUSTAKA

1. Lengkana AS, Muhtar T. Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Bandung: CV. Salam Insan Mulia; 2021.
2. Maryam OM, Farapti. Analysis Of The Effect of Macronutrient Intake on Athletes Fitness and Endurance. *Jurnal Kesmas dan Gizi*; 2025;7(2):229–236. doi:10.35451/jkg.v7i2.2609
3. Putu L, Ariani T, Chandra K, Kusuma A. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatda Kota Denpasar ditinjau dari Kapasitas VO2Max. *Jurnal Penjakora*. 2025;12(1):56-62. doi:10.23887/jurnalpenjakora.v12i1.84271
4. Listianasari Y, Kiftiani N. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Kebugaran Kardiorespiratori pada Atlet di Pemusatan Latihan Taekwondo. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2024;3(2):128–33. doi:10.25182/jigd.2024.4.2.128-133
5. Irwandana DT, Zubaida I, Nugroho WA, Utami D. Sosialisasi Pentingnya Meningkatkan Performa Atlet Melalui Tes Kardiorespiratori. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2024.
6. Fitrah FN, Putriningtyas ND. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jurnal Gizi*. 2024.
7. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023: Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia; 2023.
8. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Laporan Nasional Sport Development Index 2022: Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia; 2023.
9. Hasniyati R, Hasneli H, Rahmi NF. Analysis of Macro and Micro Nutrient Intake on Athletes' Physical Fitness at the Student of Sports Athlete. *J Aisyah J Ilmu Kesehatan*. 2022;8(1):7-14. doi:10.30604/jika.v8i1.1366.
10. Kurniawan YP, Andiana O. Gymnasia: Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Nilai Prestasi Belajar pada Atlet Tenis Meja Fearles di Kabupaten Malang. *Gymnasia*. 2025;5(1).
11. Setya W, Prasetyo Herpandika R, Zawawi A. Hubungan kebugaran jasmani dengan Physical Activity pada siswa SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung. *SPRINTER J Ilmu Olahraga*. 2023;4.
12. Sirait J, Umam NK. Implementasi Kebijakan Keolahragaan dan Peran Pemangku Kepentingan dalam Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres J Olahraga Prestasi*. 2021;17(1):1-10.
13. Murray B, Rosenbloom C. Fundamentals of Glycogen Metabolism for Coaches and Athletes. *Nutr Rev*. 2018;76(4):243-259. doi:10.1093/nutrit/nuy001.
14. Novelia E, Afrinis N, Puteri AD. Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat dengan Kebugaran (VO2Max) pada Siswa SSB D'Socs Kota Dumai Tahun 2023. *SEHAT J Kesehatan Terpadu*. 2023;2(3):321-328.

15. Kesehatan Masyarakat J, Budi Dharmawan A, Reisha Isaura E, Kesehatan Masyarakat F, Airlangga U, Mulyorejo KC. Hubungan antara Frekuensi Konsumsi Karbohidrat terhadap VO2Max pada Siswa Sekolah Sepak Bola Surabaya. 2025
16. Kurnia DI, Dwiyanti D. Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. 2020.
17. Putriana OD, Syula SA, Solichah KM. Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran Jasmani pada Atlet Sepak Bola Remaja. 2025.
18. Salamah R, Kartini A, Rahfiluddin MZ. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani: Studi pada Atlet Taekwondo di Hwarang Taekwondo Club Central Semarang. *J Kesehatan Masyarakat*. 2019;7(3):102-109.
19. Komala R, Febriani W, Wijaya SM, Zuraida R, Angraini DI, Yunianto AE. Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul dengan Nilai VO2max. *J Keperawatan Profesional*. 2024;5(1):19-25. doi:10.36590/kepo.v5i1.805.
20. Pasa WN, Bahar A, Mayasari NR, Dini CY, Pratama SA, Wahjuni ES. Hubungan Asupan Zat Besi dan Kadar Hemoglobin dengan VO2max Atlet Basket dan Voli Wanita Unesa. *J Gizi Kerja Produktivitas*. 2024;5(1):174. doi:10.62870/jgkp.v5i1.25002.
21. Rahmadhani D. Hubungan Pemilihan Makanan, Asupan Zat Gizi Mikro, dan Suplemen dengan Kebugaran Jasmani Atlet di PPLP Sumatra Barat [Skripsi]. 2024.
22. Nhamitambo C. Aerobic Capacity as an Indicator of Health. *Int Phys Med Rehabil J*. 2024;9(1):34-37. doi:10.15406/ipmrj.2024.09.00370.
23. Ramos-Álvarez O, Roldán-Aguilar EE, Altamiranda-Saavedra M, Marín JC, Arufe-Giráldez V. Effects of Exercise on Physical Fitness in Older Adults with and Without Severe Cognitive Impairment. *Behav Sci*. 2025;15(3):351. doi:10.3390/bs15030351.
24. Pandya NA. A Comparison of the Physical Abilities of Athletes and Non-Athletes. 2023;13.
25. Akter MK, Ahmed H, Khatun M, Rumky UH, Roy S. Physical Fitness Differences Between Athletes and Non-Athletes at The University Level: a Gender-Based Analysis. *Sports Sci Health Adv*. 2025;3(1):421-427. doi:10.60081/SSHA.03.01.2025.421-427.
26. Mustofa H, Wibowo W, Yulianto E. Daya Tahan Kardiorespirasi Mahasiswa Fakultas Teknik Industri UPN Veteran Yogyakarta ditinjau dari Aktivitas Olahraga. *IJST*. 2024;3(2):384-392. doi:10.31316/ijst.v3i2.7582.
27. Mahendra IKA. Perbandingan Indeks Massa Tubuh Normal dan Overweight terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi dan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Universitas Dhyana Pura. *Physiother Health Sci*. 2023;6(2). doi:10.22219/physiohs.v6i2.28712.
28. Nugraheni W, Belvana S. Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *J Olahraga Kesehatan Indones*. 2023.

29. Fittaqi AS, Winarno ME. Eksplosif Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli. *J Kejaora*. 2025;10(1):1-5. doi:10.36526/kejaora.v10i1.4609.
30. Purwningtyas DR, Wulansari ND, Gifari N, dkk. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Daya Tahan Otot Quadriceps Atlet Taekwondo Kyorugi Remaja DKI Jakarta. 2021.
31. Larasati DP, Lesmana R, Pratiwi YS, Tarawan VM. Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, dan Kelentukan pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung menurut Standar KONI Pusat. *J Ilmu Faal Olahraga*. 2018.
32. Pangastuti NI, Sugiyanto F, Tirtawirya D. Fleksibilitas dan Peregangan untuk Meningkatkan Performa Renang: Tinjauan Komprehensif. *J Pedagogi Olahraga Kesehatan*. 2025;6(1). doi:10.21831/jpok.v6i1.23408.
33. Mukti A, Nasihin SR, Hanan H, Rohmatullayaly EN. Perbandingan Ukuran dan Komposisi Tubuh antara Mahasiswa Laki-Laki Atlet dan Non Atlet Universitas Padjadjaran. 2024.
34. Muhammad RY, Pratama SA, Wahjuni ES, Mayasari NR, Dini CY. Body Composition and Macronutrient Intake are Correlated with Physical Fitness of Basketball Student-Athlete. *J Sport Exerc Sci*. 2025;8(1):55-63. doi:10.26740/jses.v8n1.p55-63.
35. Debbian A, Rismayanthi C. Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) dan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. 2016.
36. Syahputra AF, Irfan M, Fatmawati. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi VO₂Max pada Remaja Renang. 2024;2.
37. Kothari R, Srivastava S, Vrindavanam S, Sharma S, Bokariya P. Normative Study of VO₂Max in Healthy Young Adults Upon Exercise on Treadmill and Cycle Ergometer. *Int J Res Med Sci*. 2023;11(3):1002-1006. doi:10.18203/2320-6012.ijrms20230589.
38. Chung J, Lee K. A Comparison of the Validity of Three Exercise Tests for Estimating Maximal Oxygen Uptake in Korean Adults Aged 19-64 Years. *Appl Sci (Basel)*. 2022;12(3):1371. doi:10.3390/app12031371.
39. Dugas MO, Paradis-Deschênes P, Simard L, Chevrette T, Blackburn P, Lavallière M. Comparison of VO₂Max Estimations for Maximal and Submaximal Exercise Tests in Apparently Healthy Adults. *Sports*. 2023;11(12):235. doi:10.3390/sports11120235.
40. Komala R, Febriani W. VO₂Max sebagai Prediktor Kebugaran Kardiorespirasi: Studi Literatur. *JK Unila*. 2025.
41. Krismanto MA, Nurjaya DR, Fauzan TR. Perbandingan Kapasitas Oksigen Maksimal (VO₂Max) antara Bleep Test dan Ergometer Rowing Test. *JTIKOR J Terap Ilmu Keolahragaan*. 2021;8(2). doi:10.17509/jtikor.v8i2.
42. Refiater HU, Ilham A. Pemanfaatan Bleep Test sebagai Indikator Awal dalam Seleksi Atletik Nomor Lari Mahasiswa Putri. *Jambura J Sports Coaching*. 2025;7(2).

43. Rahmah S, Haryana NR, Juliarti, Sandy YD, Firmansyah H. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja. *Nutriology J Pangan Gizi Kesehatan*. 2024;5(2):72-79. doi:10.30812/nutriology.v5i2.4298.
44. Podlogar T, Wallis GA. New Horizons in Carbohydrate Research and Application for Endurance Athletes. *Sports Med*. 2022;5-23. doi:10.1007/s40279-022-01757-1.
45. Araujo AFE, Pereira AAS. O Impacto da Suplementação de Carboidratos no Desempenho Esportivo de Atletas de Corrida. *Res Soc Dev*. 2025;14(6). doi:10.33448/rsd-v14i6.49078.
46. Reddu M. Protein Intake Requirements for Optimal Muscle Recovery in Resistance Trained Athletes. *Innov Sports Sci*. 2024;1(3):17-23. doi:10.36676/iss.v1.i3.16.
47. El Ghina MF, Widawati W, Lestari RR. Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru. *J Ilmu Gizi Dietetik*. 2023;2(3):175-181. doi:10.25182/jigd.2023.2.3.175-181.
48. Selan MA, Wali CN, Jado GG. Hubungan Asupan Gizi Protein terhadap Kebugaran Jasmani Atlet Tinju di Asrama Atlet PPLD NTT. *J Sport Sci*. 2025.
49. Mulawarman M. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) dengan Kebugaran (VO2Max) pada Atlet Remaja di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. 2019;1.
50. Saputra RPS, Tursilowati S, Larasati MD, Sunarto. Hubungan Asupan Lemak, Persen Lemak Tubuh, Somatotype dengan Kelincahan Atlet Sepakbola Diklat Salatiga Training Centre (STC). *J Riset Gizi*. 2019;7(1):21-27. doi:10.31983/jrg.v7i1.4360.
51. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Pintar Gizi bagi Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.
52. Penggalih MHST, Isnata R, Rahadian B, Margono, Sujadi D, Wicaksari SA, dkk. Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Pertumbuhan Tinggi Badan pada Atlet remaja di Indonesia. *Amerta Nutr*. 2024;8(1):40-48.
53. Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Nutrient Timing. *J Int Soc Sports Nutr*. 2017;14:33. doi:10.1186/s12970-017-0189-4.
54. Dewi AP, Rahmah SM, Ibrahim SZ, Khairani MD, Estiningtyas D, Yunita M, dkk. Penilaian Konsumsi Pangan. CV Eureka Media Aksara; 2024.
55. Rahma N, Jalal F, Rs Q, Fazlurrahman M. Gambaran Asupan Energi dengan Metode Food Recall 24 Jam dan Tingkat Stres terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 dan Tinjauan dalam Pandangan Islam. *Junior Med J*. 2025.
56. Rafli M, Yusuf H, Pamungkas H, Saputro YD, Irawan D. Kontribusi Persentase Lemak Tubuh terhadap Indeks Massa Tubuh pada Performa Pemain Klub Arema FC. *J Kejaora*. 2023;8(2):177-182. doi:10.36526/kejaora.v8i2.3021.
57. Dittasari PO:, Syula SA, Mar'atus SK. Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran Jasmani pada Atlet Sepak Bola Remaja. 2025

58. Prabamurti PN, Suryoputro A, Shaluhiah Z, Margawati A, Kusumawati A, Indraswari R, dkk. Self Efficacy About Sexual Behavior Among Islamic Boarding School Students. *Kemas*. 2024;20(2):168-174. 2024;20(2):168-174.
59. Ben Mansour G, Kacem A, Ishak M, Grélot L, Ftaiti F. The Effect of Body Composition on Strength and Power in Male and Female Students. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2021;13. doi:10.1186/s13102-021-00376-z
60. Baranauskas M, Kupčiūnaitė I, Lieponienė J, Stukas R. Association Between Variation in Body Fat Mass Magnitude and Intake of Nutrients, Including Carbohydrates, Fat, and B Vitamins, in a Cohort of Highly Trained Female Athletes. *Foods*. 2023;12(22):4152. doi:10.3390/foods12224152.
61. Pettersson S, Kalén A, Gustafsson M, Grau S, Caspers A. Off to in Season Body Composition Adaptations in Elite Male and Female Endurance and Power Event Athletics Competitors: an Observational Study. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2024;16(1):198. doi:10.1186/s13102-024-00877-7.
62. 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. doi:10.20473/amnt.v7i1.2023.98-111.
63. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, Dietitians of Canada. Joint Position Statement: Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc*. 2000
64. Sulistyio E, Ramadhan IP, Hermawan PA. Rancang Bangun Alat Ukur Lemak Tubuh Menggunakan Metode Bioelectrical Impedance Analysis. 2023;1(2).
65. Yunita F, Santoso AH, Gunaidi FC, Soebrata L, Hartono E. Pengukuran Lemak Subkutan sebagai Alat Evaluasi Obesitas pada Populasi Dewasa Produktif. *J Pengabdian Sosial*. 2025;2.
66. Yunita F, Santoso AH, Gunaidi FC, Soebrata L, Hartono E. Pengukuran Lemak Subkutan sebagai alat Evaluasi Obesitas pada Populasi Dewasa Produktif. *J Pengabdian Sosial*. 2025;2.
67. Pitaloka Putri M, Mangalik G. Asupan Protein, Zat Besi dan Stsatus Gizi pada Remaja Putri. 2022;11(1):6-17.
68. Dieny FF, Setyaningsih RF, Tsani AFA. Kualitas Diet Berhubungan dengan Defisiensi Besi pada Atlet Remaja Putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 28 Mei 2021;6(1):48. doi:10.30867/action.v6i1.381
69. Setiaputri KA, Rahfiludin MZ. Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh, dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Renang. 2017.
70. Ariani SK, Zen RM. Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh, dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Renang. 2017;5.
71. Arizky AR, Andiana O. Gymnasia: Perbandingan Persentase Body Fat pada Remaja Putra Non Atlet dan Atlet Bulutangkis Usia 13-16 tahun. *Gymnasia*. 2025;4(2):176-182.

72. Fadillah K, Zulaekah S, Mardiyati NL. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas di Surakarta. 2025;9.
73. Suciani I, Maryanto S, Mulyasari I. Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Asupan Zat Besi dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja di SMK Widya Praja Ungaran. *J Gizi Kesehatan*. 2018;10(23):96-104. doi:10.35473/jgk.v10i23.48.
74. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
75. Ahmad EH, Makkasau, Fitriani, Latifah MA, Eppang ME, Buraerah S, dkk. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 2023.
76. Centers for Disease Control and Prevention. *Principles of Epidemiology in Public Health Practice*. 3rd ed. Atlanta: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention; 2006.
77. Ihsan A. Profil Kebugaran Kardiorespiratori: Penilaian VO2Max dengan Multistage Fitness Test pada Atlet Sepakbola FIK UNM. 2025.
78. Komala R, Febriani W. VO₂max sebagai Prediktor Kebugaran Kardiorespirasi: Studi Literatur VO₂Max as a Predictor of Cardiorespiratory Fitness: A Literature Review. *JK Unila* |. 2025
79. Burke LM, Hawley JA, Wong SHS, Jeukendrup AE. Carbohydrates for Training and Competition. *J Sports Sci*. 2011;29 Suppl 1. doi:10.1080/02640414.2011.585473.
80. Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, Cribb PJ, Wells SD, Skwiat TM, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise. *J Int Soc Sports Nutr*. 2017;14:20. doi:10.1186/s12970-017-0177-8.
81. Melati S, Ayuningtyas RA, Jauharany FF, Noor Y, Ulvie S. Association of Animal Protein Adequacy with Nutritional Status: a Study on High School Adolescents in Semarang City. 2023;18:30-31. doi:10.24853/mjnf.2.2.69.
82. Putra G, Sa'adah U, dkk. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran. *JIGZI J Ilmu Gizi Indonesia*. 2023.
83. Ernalia Y, Azrin M, Latni GJ. Perbedaan Massa Lemak antara Pengukuran Skinfold Caliper dengan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) pada Atlet. *J Kesehatan Komunitas*. 2022;11(1):86-94. doi:10.25311/keskom.vol6.iss3.559.
84. Putriana DO, Syula SA, Solichah MK. Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran Jasmani pada Atlet Sepak Bola Remaja. 2025
85. Wati IDP, Samodra YTJ. Analisis Ketersediaan Asupan Zat Besi terhadap Kadar Hemoglobin pada Atlet Bela Diri. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2022;11(1):86–94. doi:10.36706/altius.v11i1.17977
86. Burke LM. Nutritional Approaches to Counter Performance Constraints in High Level Sports Competition. *Exp Physiol*. 2021;106(12):2304-2323. doi:10.1113/EP088188.
87. Morgan PT, Breen L. The Role of Protein Hydrolysates for Exercise Induced Skeletal Muscle Recovery and Adaptation: a Current Perspective. *Nutr Metab*. 2021;18:76. doi:10.1186/s12986-021-00574-z.

88. Gawelczyk M, Kaszuba M, Zając A, Maszczyk A. Effects of Low Carbohydrate and Ketogenic Diets on Aerobic Performance in Trained Athletes: a Systematic Review and Meta Analysis. *Nutrients*. 2026;18(5):740. doi:10.3390/nu18050740.
89. Alghannam AF, Ghaith MM, Alhussain MH. Regulation of Energy Substrate Metabolism in Endurance Exercise. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(9):4963. doi:10.3390/ijerph18094963.

