

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Y., Indra, E. N., & Afriani, Y. (2018). Asupan protein dan somatotype pada atlet pencak silat di Pembinaan Atlet Berbakat Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 120. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v1i2.37>
- Anggela, T. S., & Damayanti, I. (2016). Perbandingan Penggunaan Kalori Atlet Pencak Silat Kategori Seni Tunggal Dengan Seni Regu Baku Tingkat Remaja Puteri Rd Fighting Club Subang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 44. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2654>
- Chandradewi, A., & Irianto. (2017). Asupan Energi, Protein dan Stamina Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11, No.1(1), 28–35.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Eviana, R. (2016). *Hubungan Status Gizi Dengan Vo 2 Max Anak*. 99.
- Fajar, S. A., Gresya, O., Sofiani, A., Atmaina, S., & Rahmawati, R. F. (2019). *Gizi Olahraga (Clinical Sport Nutrition)* (Pertama). Azura E-book.
- Fitriana, L. (2016). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan persen lemak tubuh dan aktivitas fisik pada remaja putri*. Universitas Diponegoro.
- Griwijoyo, Santoso. Ray, Hamidie. Sidik, D. (2020). *Kesehatan Olahraga & Kinerja* (N. Syamsiah (ed.); Cetakan 1). Bumi Medika.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. In *Buku Kedokteran ECG*.
- Ilyas, M. (2013). Pengaruh Kesegaran Jasmani, Status Gizi Dan VO2 Max Terhadap Kemampuan Pencak Silat Perguruan Tapak Suci Kota Palapo. *Prodi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga PPs UNM*, 53(9), 1689–1699.
- Indresti, J., Tsani, A. F. A., & Hadi, A. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto. *Naskah Publikasi Universitas Alma Ata Yogyakarta*. <http://elibrary.almaata.ac.id/849/1/NAS PUB FIX.pdf>
- Juniati, A., Tingkat, G., Jasmani, K., Atlet, P., Takraw, S., Sulawesi, P., Jurusan, S., Fakultas, P., Keolahragaan, I., Negeri, U., Jaya, A. M., Selatan, P. S., Selatan, S., Selatan, P. S., & Selatan, P. S. (2019). *SEPAKTAKRAW PPLP SULAWESI SELATAN Oleh : Juniati Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Makassar , 2019. 2.*

- Kadir, S. (2019). Korelasi Antara Konsumsi Rokok Dengan Tingkat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 73–78.
- Kriswanto, E. (2015). *Pencak Silat (I)*. Pustaka Baru Press. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Kusmawati, Wiwik. Lufthansa, Luthfie. Sari, Reno. Windriyani, S. (2019). *Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga* (Fungky (ed.); Cetakan 1). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Kuswari, Mury. Handayani, Fitri. Gifari, Nazhif. Nuzrina, R. (2019). Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong Relationship. *Jurnal Olaharaga* 5, 5. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.572%0AHubungan>
- Mahastuti, Fannisa . Rahfiludin, zen. S. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Kadar Hemoglobin Dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Atlet Basket Di Universitas Negeri Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 458–466.
- Maisaroh, Putri. Kahri, M. (2020). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat dari Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10-12 Tahun Kota Banjarbaru. *Stabilitas Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin*, 1(1), 80–83.
- Negara, A. P. (2016). Pelatihan Sirkuit Lebih Efektif Dalam Meningkatkan Nilai VO2Max Dari Pada Pelatihan Joging Pada Anggota Ekstrakurikuler Paskribra Di SMA Negeri 1 Gianyar. In *Kementerian Riser Teknologi dan Pendidikan Tinggi Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran*. Universitas Udayana.
- Negro, M., Rucci, S., Buonocore, D., Focarelli, A., & Marzatico, F. (2013). Sports nutrition science: An essential overview. *Progress in Nutrition*, 15(1), 3–30.
- Nuarti, N., Huldani, & Asnawati. (2019). Perbandingan Kapasitas Oksigen Maksimal Antara Laki-Laki dan Perempuan pada Calon Jemaah Haji. *Homeostasis*, 2(1), 125–130. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/439>
- Nugroho, W. (2020). Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal Pada Atlet Puslatda Pon Xx Daerah Istimewa Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 26(1), 27–32.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran OLahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Cetakan pe). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM). www.ypsibanten.com
- Pawestri, Magdalena. Wahjuni, E. (2020). Journal of Physical Education , Sport ,. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 16–20.
- Pratiwi, Endang. Barikah, Novita. Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Indoor dan Bola Voli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan.

Jurnal Olympi, 2(1), 1–7.

- Pritasari, Damayanti, Didit, Tri Lestari, N. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan (Pertama)*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Rahmah, Z., Dwiyantri, D., Mourbas, I., Yuniritha, E., & Kasmiyetti, -. (2020). Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. *Jurnal Gizi*, 9(2), 189. <https://doi.org/10.26714/jg.9.2.2020.189-200>
- Rizqi, H., & Udin, I. (2018). Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 182. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i2.182-188>
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- Ruslan, M Aswan, A. R. (2019). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi dalam Olahraga* (A. H Khanz (ed.); Oktober 20). Mulawarman University Press.
- Setiadi, A. (2019). *Analisis Faktor Usia Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Pemain Futsal Di Madrasah Mu'Allimin Muhammadiyah Yogyakarta*. 1–21.
- Sirajuddin, Surmita, Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan (Pertama)*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Suwirman, S. (2019). Penurunan Berat Badan Atlet Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 1–4. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.18555>
- Wati, I. (2018). Prosentase Pemenuhan Gizi Makro Pada Atlet Tarung Derajat Perispan PON Bandung 2016. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1, 50–57.
- Wijaya, M. R. A., & Yusuf, J. (2020). Profil VO2 Max Atlet Tapak Suci Kota Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 5(2), 34–42. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6003>
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>
- Zildanti, C. (2016). *Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta*. 0271, 1–13.
- Zulaekah, S., Indarto, P., & ... (2019). Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Atlet Bulutangkis Di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. *The 9th University ...*. <http://eproceedings.umpwr.ac.id/index.php/urecol9/article/view/1091>.