

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah F.T. (2014). Survei Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal Atlet PORPROV Kota Batu. *Jurnal Sport science*, 4(3), pp. 130-140
- Afandy. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Usia 13-15 tahun di Arema Football Academy Kota Malang. Malang : UNM. Pp. 3-5.
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka utama.
- _____. (2012). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka utama.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bagustila, S dan Iken, N. (2015). *Konsumsi Makanan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United FC*. Jember : Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa.
- Baihaqi, M., Isna, M., dan Herlambang, T. (2022). Hubungan Antara Hidrasi dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Sepak Bola U 16-19 SSB Rorema Kendal. *Jurnal Spirit Edukasia*, 2(1), pp.192-203.
- Baron, S., Courbebaisse, M., Lopicard, E. M. ., dan Friedlander, G. (2015). Assessment of Hydration Status In A Large Population. *British Journal of Nutrition*, 1(3), pp. 147–158.
- Boihaqi., Mahyuddin, R., Abdul, I., dan Andalia, N. (2021). Kardiovaskuler (Vo2max) Pada Anggota Mapala Maraton Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Edunomika*, 5(2), pp. 1284-1294.
- Bustmam. (2010). Peranan Makanan Dalam Menunjang Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6 (1), pp. 11-19
- Cakrawati, D dan Mustika NH. (2012). *Bahan Pangan, Gizi, Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Chatterjee S, Chatterje P, Bundyopudhyay A. (2017). *Cardiorespiratory, Fitness of obese*. *Indian J Physiol Pharmacol*, 49 (3), pp. 1-6

- Dahlan, S.M. (2009). Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: deskriptif, bivariat, dan multivariat dilengkapi aplikasi dengan menggunakan SPSS. Jakarta: Salemba Medika.
- Derbyshire, E (2013). *Hydration And Urinary Tract Healt*. Natural Hydration Council. London : Chiswick.
- Depkes, RI. 2005. Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Kesehatan Komunitas.
- Dieny, F., Widyaastuti, N., Fitranti, D., Tsani, A., dan Fikri, F., (2020). Profil Asupan, Status Gizi, Status Hidrasi dan Performa Atlet Sekolah Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), pp. 108-119.
- Djoko, P I. (1996). Respon Minuman Hipertonik Terhadap kinerja Olah ragawan.Karya Ilmiah Untuk Kenaikan Jabatan. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Dungga, E. F., Ibrahim, S.A. Suleman, I. 2022. Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan Orangtua Dengan Status Gizi Anak. *Jambura Journal of Health Science Research*. 4(3), pp. 207-222
- Dwiyana, Parlin, dkk. (2017). Gambaran Tingkat Kecukupan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Zat Gizi Mikro Berdasarkan Tingkat Kekuatan Otot pada Atlet Taekwondo di Sekolah Atlet Ragunan, Jakarta Selatan Tahun 2015. Jakarta Selatan: *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1 (1), pp. 25.
- European Food Safety Authority (EFSA). (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *European Food Safety Authority (EFSA) Journal*, 8(3), pp. 14-59.
- Fatmah, R. Y. (2011). Gizi Kebugaran dan Olahraga. Jawa Barat: Lubuk Agung.
- Febrianingsih, I. Purnomo, S.D. Retnowati, D. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi Keluarga Di Desa Cilopadan Kecamatan Majenang. *Prosiding Seminar Nasional FEB Unikal 2022*. pp. 8-15
- Feltz, B, D dan, Ferra, J. (2006). Dehydration's hidden symptoms. *Chiropractic Journal*, 20 (10), pp. 1-2.
- Furkon, L, A. (2014). Ilmu Kesehatan dan gizi. In: Mengenal Zat Gizi. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Giriwijoyo, S., dan Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gustam. (2012). Faktor Resiko Dehidrasi pada Remaja dan Dewasa. *[Skripsi]*. Institut Pertanian Bogor.
- Haqiqi, Al, Iqbal., Yunus, Moch., dan Widiawati, Prisca. (2022). Survei Kondisi Fisik Futsal Kabupaten Lamongan Usia 15-18 Tahun. *Journal Sport Science and Helath*, 4(4), pp. 331-337.
- Hernita. (2020). Deskripsi Ketahanan Mental Atlet Taekwondo (Studi Kasus Di Dojang The Tiger Club Bengkulu). *[Skripsi]*. Institusi Agama Islam Negeri Bengkulu.
- Indresti, J. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto. *[Skripsi]*. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Iqbal, M. & Puspaningtyas, D. E. (2018). Penilaian Status Gizi A B C D. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Irianto, D, Pekik. (2007) *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi. Edisi 1.
- Iskandar, SK. (2015). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Wushudi SMP Negeri 1 Jogonalan. *[Skripsi]*. Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jogyaakarta.
- J Fisiol. (2018). Aliran darah otot berkurang karena dehidrasi selama latihan berkepanjangan pada manusia. *Journal Of Physical Education Sport, health and reactions*, 513 (3), pp. 895-905
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- _____. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI.
- _____. (2021). *Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet*. Jakarta: Katalog dalam Terbitan.

- Khusmalinda, T.H & S. Zulaekah.(2017). Konsumsi Suplemen, Asupan Energi dan Kebugaran Jasmani Atlet Di Persatuan Bulu Tangkis Kabupaten Kudus. *Nutri-Sains. Jurnal Gizi, Pangan, dan Aplikasinya*. 1(1),16-19.
- Komarudin. (2006). Pemenuhan Gizi Atlet untuk Mencapai Prestasi Sepak Bola Indonesia. *Medikora*, 2(2), pp. 128.
- Kunanti, N, K. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Permainan Sepak Bola Di SD Muhammadiyah Karangjen Yogyakarta. *[Skripsi]*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kusuma, D, A. (2020). Penilaian Status Hidrasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1),pp. 13-17.
- Lapau, B. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan *[Skripsi] (Doctoral dissertation, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor).
- Machfoedz, M. (2010). *Komunikasi Pemasaran Modern*. Yogyakarta: Cakra Ilmu.
- Mahardika, I, M, S. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muthoir, T, C, dan Maksum. (2007). *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi : Jakarta : PT INDEKS*.
- Masturoh, I., dan Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Ma'ruf, Umar. (2019). *Perbedaan Multistage Fitness Test, Balke Test, dan Harvard Test terhadap VO2 Max Pemain Sepak Bola PS Sinar Mataran*. Yogyakarta: Skripsi.
- Mufiyadi U. (2013). Status Kebugaran Jasmani Sesuai Usia Kronologis dan Usia Mental Serta Status Gizi Peserta Didik Tunagrahita Mampu Didik Di Sekolah Luar Biasa C Wiyata Dharma 2 Tempel Sleman. *[Skripsi]*. Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jogjakarta.
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of The American Collage of Nutrition*, 26(5), pp. 542–548.

- Muthmainnah, I., AB, I., dan Prabowo, S. (2019). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran ($VO_2\text{Max}$) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 1(1), pp. 24-33.
- Mirkin, G., dan Hoffman, M. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Grafindian Jaya.
- Nala, I, Gusti, N. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University.
- Nugraha, E, P. (2019). Analisis tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada Santri Putra Umur 13-19 Tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), pp. 236.
- Nugraheni, S.W., (2013). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 2(1), pp. 22-32.
- Ningsih, A.S & Perdana, S.S (2021). Analisis Biomekanik Kinetik pada Atlet Badminton dengan Nyeri Lutut Saat Gerakan Backhand Diagonal Forward Lunges. ISETH (International Summit on Technology and Humanity). 99105.
- Nursalam. M, N. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba.
- Pangemanan, J, A, Amisi, D, M, dan Malonda, N, S.H. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Fakultas Kesehatan UNSRAT Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), pp.1-11.
- Pertiwi, D. (2015). Status Hidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin Pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta. *[Skripsi]*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Penggalih, Mirza H. T, dkk. (2019). *Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Putra, Britta. F dan Rosyida, Elfia. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo III U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya . *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), pp. 9-16

- Putri, T. A, dan Probosari, E. (2017). Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Kadar Glukosa Darah Pada Atlet Sepakbola. *Journal of Nutrition College*, 6(1), pp. 103-113
- Putri, T. A. (2016). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makanan di Asrama dengan Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola*. Proposal Penelitian. FK UNDIP. Semarang.
- Putri, H. (2015). *Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah*. Jakarta: Skripsi.
- Puspitasari, P. W., & Rizky, M. Y. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1 (1), pp. 36–41.
- Pratama, P dan Rismayanthi, C. (2018). Hubungan Status Hidrasi Dengan VO_2Max Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY*, 17(1), pp. 61-72.
- Rahayu, D.F. (2021). *Mengenal Zat Gizi Makro*. Cilacap: E-book.
- Rahmah, Z., Dwiyanthi, D., Mourbas, I., Yuniritha, E., dan Kasmiyetti. (2020). Hubungan *Somatotype* dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. *Jurnal Gizi Unimus*. 9(2), pp. 189-200.
- Rahmawati., Hidayat, Nur., dan Setyowati. (2017). Hubungan Asupan Energi dan Status Hidrasi Dengan Kebugaran Atlet Voly Putri Club Voly Baja 78 Bantul Yogyakarta. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 15 (2) , pp. 56- 60.
- Ramdhan, R. I., & Rismayanthi, C. (2016). Hubungan antara Status Hidrasi serta Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket. *Jurnal MEDIKORA*, 15 (1), pp. 53-61.
- Ruslan, A, M, A, dan Rusli. (2019). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi dalam Olahraga*. Samarinda: Mulawarman University Press.
- Riyanto,A. (2010). *Pengolahan Dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rielb, S, K dan Davy, B. M. (2013). The Hydration Equation : Update on Water Balance and Cognitive Performance. *ACSMs Health Fitness Journal*, 17(6), pp. 21–28.

- Riyanti. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Pada Siswa PPLPD Musi Banyuasin. *Jurnal Pascasarjana UNSRI*. 1(1), PP. 190-197.
- Rohmah, N,N., dan Hamdani. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Menggunakan Tingkat Vo2max Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 1 Kediri Pasca Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), pp. 239-245.
- Sa'adah, U (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola Di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *[Skripsi]*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Said, H (2023). Indeks Kebugaran Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 96 Kota Utara Kota Gorontalo. *Jambura Sport Coaching Academic Journal*, 2(2), pp.24-37.
- Salam, A, N. (2020). Hubungan Status Gizi dan Hidrasi Terhadap Vo2Max Pada Atlet Perbasi Pengkep. *[Skripsi]*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Salamah R., Kartini A., dan Rahfilufin M. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktifitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), pp. 106
- Santoso, B., Hardinsyah., Siregar, P., Pardede. S.O. (2012). Air bagi kesehatan. Edisi Kedua. Jakarta: *Centra Communications*.
- Santoso, M. (2016). *Survei Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Tingkat Kecukupan Gizi Atlet Sepak Bola dan Sepak Takraw PPLP Jawa Tengah Tahun 2016*. Semarang: Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan. UNNES.
- Sarlan, AG. (2007). *Gizi, Olahraga, dan Kesehatan*. Semarang: Alprin
- Sepdanius, E., Rifki, M, S., dan Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. In: *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok : Raja Grafindo Persada.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), pp. 23–32.

- Soedarmo, S., Gama, H., Hadinegoro, S., dan Satari, H. (2018). Buku Ajar Infeksi dan Pediatri Tropis. Jakarta: Buku Penerbit IDAI.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharjana. (2007). Latihan Endurance dan Ventilasi Paru. *MEDIKORA*. 3(2). pp. 149-172.
- Sukadiyanto. (2011). *Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suprayitno, E, dan T. D. (2017). Sulistyani. *Metabolisme Protein*. Malang:UB Pres.
- Susilo E A. (2013). Hubungan Persentase Lemak Tubuh terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. Universitas Negeri Surabaya
- Syafrizar dan Wilda W. (2009). *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Tim Media Cipta Guru SMK. (2017). *Pengantar Ilmu Gizi*. Desa Pustaka Indonesia.
- Viviana, S., dan Sefrina, R. (2022). Korelasi Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Gizi Terhadap Performa Dan Kebugaran Atlet. *Journal Of Ners Community*. 13 (3), pp. 346-352.
- Wahidin, D. (2020) Klasifikasi Kadar Hidrasi Tubuh Berdasarkan Warna Urine dengan Metode Ekstraksi Fitur Warna Euclidean Distance. *Jurnal Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi*, 5 (1), pp. 16-20.
- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII Jakarta 17-19 Mei. (2004). *Ketahanan Pangan Dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. Jakarta. LIPI.
- Wijayanti. (2005). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Guru Dan Staff Yayasan Cakra Buana, Pancoran Mas, Kota Depok, Jawa Barat Tahun 2005*. Depok : Skripsi Prodi FKM UI.
- Zakiyuddin, R. (2016) Analisis VO₂Max Pemain Sepak Bola Usia 17-20 Tahun Di Club Bligo Putra Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), pp. 1-9.

Zahra, S dan Muhlisin. (2020). *Nutrisi Bagi Atlet Remaja*. JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan). FKIP. Universitas Wahid Hasyim.

