

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, W. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Durasi Tidur, Gaya Hidup, dan Status Gizi Terhadap Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, vol 3(2).
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Sukabina Press: Padang.
- Alzoubi, K. H., Halboup, A. M., Alomari, M. A., &Khabour, O. F. (2019). Swimming exercise protective effect on waterpipe tobacco smoking-induced impairment of memory and oxidative stress. *Life Sciences*, 239, 117076. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.lfs.2019.117076>
- Anwar, N. I. A., Hasmyati, H., Juhanis, J., & Azis, I. (2022). Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 385-394.
- Arfianto, Y. (2017). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Sleman. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ari, W. (2010). Gaya Hidup dan Gaya Hidup Sehat Tantangan Promosi Kesehatan. Artikel PHBS diakses pada tanggal 15 September 2022 dari <http://www.promosikesehatan.com/>
- Arikunto dan Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Armstrong, T., & Bull, F. (2006). Development of the world health organization global physical activity questionnaire (GPAQ). *Journal of Public Health*, 14, 66-70.
- Barus, J.B.N. (2020). Tingkat daya tahan aerobi (VO₂max) siswa ekstrakurikuler gulat di SMAN 1 Barusjahe. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 4(1).
- Basiran, dkk. (2017). *Modul Ilmu Gizi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Bougrine, H., Ammar, A., Salem, A., Trabelsi, K., Jahrami, H., Chtourou, H., & Souissi, N. (2024). Effects of various caffeine doses on cognitive abilities in female athletes with low caffeine consumption. *Brain Sciences*, 14(3), 280.
- Caceres-Ayala, Constanza, et al. "The functional and molecular effects of problematic alcohol consumption on skeletal muscle: A focus on athletic

- performance." *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 48.2 (2022): 133-147.
- De Nitto, S., Stefanizzi, P., Bianchi, F. P., Castellana, M., Ascatigno, L., Notarnicola, A., & Tafuri, S. (2020). Prevalence of cigarette smoking: a cross-sectional survey between individual and team sport athletes. *Ann Ig*, 32(2), 132-40.
- Depkes, RI. (2012). *Gizi Olahraga untuk Prestasi*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Kesehatan.
- Doherty, R., Madigan, S., Warrington, G., & Ellis, J. (2019). Sleep and nutrition interactions: implications for athletes. *Nutrients*, 11(4), 822.
- Harsono. (2018). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Husnaini. (2010). *Gizi Atlet Sepakbola*. Jakarta. Diakses pada tanggal 14 September 2022
- Hasson, S. M., & Barnes, W. S. (1989). Effect of carbohydrate ingestion on exercise of varying intensity and duration: practical implications. *Sports Medicine*, 8, 327-334.
- Irdilla, dkk (2016). Hubungan Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori pada Mahasiswa UKM Sepakbola UNILA. *Jurnal Nutri Diaita*, vol 8(1): 24-32.
- Irianto. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Iyakrus. (2011). Sistem Energi dan Serabut Otot Dominan Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 1(2): 42-47.29
- Júdice, P. B., Hetherington-Rauth, M., Magalhães, J. P., Correia, I. R., & Sardinha, L. B. (2022). Sedentary behaviours and their relationship with body composition of athletes. *European Journal of Sport Science*, 22(3), 474-480.
- Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kurbana, A. W., Qori'aina, L., Karim, M. A., & Marsha, S. (2023). Pengaruh Merokok terhadap Performa dan Kesehatan Atlet. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 9-9.
- Masodah, S., & Afifah, N. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi

- Atlet Panahan (PERPANI) Kabupaten Banjar. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(1), 47-54.
- Maulida, T. R. N. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Fak Kedokt dan Ilmu Kesehat Univ Muhammadiyah Yogyakarta*, 4-7.
- Muhajir. (2018). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik. Jakarta: Erlangga.
- Nugraheni, H.D., dkk. (2017). Perbedaan Nilai VO₂max Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan dan Bela Diri. *Jurnal Kedokteran Diponegoro:Vol 6*(2).
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(1), 14–20. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>
- Mulyati, E. S., Auralia, N., Satria, P., & Qolbi, R. M. (2023). Pengaruh Pola Tidur Tidak Teratur Terhadap Performa Atlet Futsal. *Journal Olahraga Rekat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(2), 1-6.
- Mustathiatun N. (2016). Hubungan antara Pola Makan Sehari-hari dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Biologi UIN Walisongo Semarang. Skripsi. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- O'Brien, C. P., & Lyons, F. (2000). Alcohol and the athlete. *Sports medicine*, 29, 295-300.
- Pickering, C., & Kiely, J. (2019). What should we do about habitual caffeine use in athletes?. *Sports Medicine*, 49, 833-842.
- Putri, M. D. K. (2021). HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN FISIK ATLET REMAJA (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2021).
- Putri, W. D., Fontanella, A., & Handayani, D. (2023). Pengaruh Penggunaan Financial Technology, Gaya Hidup dan Pendapatan Orang Tua Terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa. *Akuntansi Dan Manajemen*, 18(1), 51-72.
- Rahayuningsih, S. (2020). Hubungan Stres Kerja dan Cedera Otot dengan Produktivitas Tenaga Kerja pada Industri Tahu. *JATI UNIK: Jurnal Ilmiah Teknik dan Manajemen Industri*, 3(2), 140-153.
- Rahmad, M. B., & Muharram, N. A. (2021). TINGKAT KECEMASAN DAN STRESS ATLET PADA SAAT KEJUARAAN ANTAR CLUB BOLAVOLI DI KOTA KEDIRI: Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kediri

2020/2021. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 1, No. 1, pp. 448-458).

Raysafadli, D. (2021). Analisis dan Evaluasi Kondisi Daya Tahan Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas A 2020 Konsentrasi Sepakbola Saat Pandemi Covid-19. Skripsi.UNY; Yogyakarta.

Rosenberg, D. E., Norman, G. J., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K. J., & Sallis, J. F. (2010). Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. *Journal of physical activity & health*, 7(6), 697–705. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.6.697> .

Sabrian, F. (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau (Doctoral dissertation, Riau University).

Salleh, M. M. A., & Jusoh, N. (2020). Hubungan antara pengambilan kafein dan tahap keagresifan dalam kalangan Atlet Kor Suksis Universiti. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani* Vol, 9(2), 38-46.

Sasmarianto, S., & Nazirun, N. (2022). *Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet*. Malang: Ahlimedia Press.

Scheunemann, dkk. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. PSSI

Sepriani, R dan Rahman, R.K. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Mensana*: Vol 4 (1).

Septianingrum, K., Setyadi, F., & Rimawan, D. (2024). Survei Kualitas Tidur pada Atlet Bola Voli Klub Ngawi: Sebuah Studi Deskriptif. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(1), 278-282.

Setiadi, N. J., & SE, M. (2019). *Perilaku Konsumen: Perspektif Kontemporer pada Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen Edisi Ketiga* (Vol. 3). Prenada Media.

Sucipto dkk. (2007). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Sukadiyanto dan Muluk. (2016). Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.

Vania, S.,dkk. (2018) Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik

Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi di Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol 6(2).

Wahyuni, T. (2013). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Bogor Tengah. IPB: Bogor..

Wahyuni, U. S., & Setiawati, R. (2022). Pengaruh Literasi Keuangan Dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Keuangan Generasi Z Di Provinsi Jambi. *Jurnal Dinamika Manajemen*, 10(4), 164-175.

Warni, H.,dkk. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan Terhadap Peningkatan VO2max Pemain Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 16 (2): 121-126

Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*.

WHO. (2016). Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic. Genewa: WHO Technical Report.

Wiarto, Giri. 2013, *Ilmu Gizi dalam Olahraga*, Yogyakarta: Gosyen Publisng.

Widiastuti, P. A., Kushartanti. B.M. W., & Kandarina, B. J. I (2019). Pola Makan dan KebugaranJasmani Atlet Pencak Silat Selama Pelatihan Daerah Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali Tahun 2008. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. ISSN 1693-900x, No 1, Juli 2009, Volume 1. 13-20

Wijaya, O. G. M. (2022). Identifikasi Pengetahuan Gizi, Persepsi Gizi Dan Perilaku Makan Atlet Remaja Sepak Bola Psis Semarang (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).

Wood, R. (2019), "Beep Test Calculators - convert scores to VO2max" The Complete Guide to the Beep Test, <https://www.beepetestguide.com/calculator.htm>

WUNI, D. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stik Muhammdiyah Pontianak (Doctoral d issertation, stik muhammadiyah pontianak).

Yunitaningrum, W. (2016). Kemampuan VO2max Atlet PPLP Sepak Takraw Kalimantan Barat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(2).

Zenana, V. Y. C., Junaidi, S., & Setyawati, H. (2022). Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 49-57.