

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, A. (2014). Analisis Tingkat VO2MAX pada Atlet Sepak Bola di PPLP Sulawesi Selatan. *Competitor*, 1, 1–5.
- Adiputra, I Made Sudarma., *et al.* (2021). Metodolgi Penelitian Kesehatan. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Amin, N., Setiyawan, U. J., Priyadi, D., & Mulyo, H. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kekuatan Otot (Lengan, Tungkai, Dan Perut) Atlet Gulat. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 43–50.
- Artanayasa, I. W., Kusuma, K. C. A., & Ariawan, K. U. (2023). Push-Up Counter (PUC) as an instrument of arm muscle strength: Validity and reliability. *Journal Sport Area*, 8(3), 350-359.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training, fifth Edition*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Brouns, F., van Nieuwenhoven, M., Jeukendrup, A., & van Marken Lichtenbelt, W. (2002). Functional foods and food supplements for athletes: from myths to benefit claims substantiation through the study of selected biomarkers. *British Journal of Nutrition*, 88(S2), S177–S186.
- Dahlan, M. S. (2014). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan (6th ed). Jakarta: Epidemiologi Indonesia
- Danardono. (2006). Sejarah, Etika dan Filosofi Seni Beladiri Karate. *Artikel E-Staff FIK UNY*, 2, 1–23.
- Darmastuti, A. (2017). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Komposisi Lemak Tubuh Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Pada Pemain Sepak Bola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Delis, W., & Darni. (2017). *Correlation Between Protein Intake With Muscle Strength Of Athletes*. Proceedings: The 1ST Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science: Evidence-based Practice of Sports Scinece in Education Performance, and Health.
- Dwiyogo, W. D. (2019). *Olahragawan Berprestasi Internasional Cabang Olahraga Karate*. Malang: Wineka Media.
- FAO/WHO/UNU. (2001). Human energy requirements: report of a joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. In *Food and nutrition Bulletin* (Vol. 26, Issue 1).

- Fauziyah, N. (2019). *Analisis Data Menggunakan Multiple Logistik Regression Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Firmansyah, A., & Prasetya, M. R. A. (2021). The Nutrition Needs of Adolescent Athletes: A Systematic Review. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 400–418.
- Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2020). Indeks Massa Tubuh, Asupan Protein dan Kekuatan Otot pada Perempuan Remaja Akhir Perkotaan. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 7(4), 166–177.
- Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2021). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Fitriani, R. S. (2021). *Ensiklopedi Olahraga Bela Diri: Taekwondo hingga Judo*. Yogyakarta: Hikam Pustaka.
- Francis, C. (2022). *Judo*. D'Cornelis.
- Hapsari, P. W. (2011). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Daya Tahan Otot yang Diukur Menggunakan Tes Sit-Up 30 Detik pada Anak Sekolah Dasar di Pondok Cina 03 Depok. Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01). Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Hermawan, R. (2020). *Fisiologi Olahraga*. Bandar Lampung: Anugerah Utama Raharja.
- Ikramina, S. (2015). Hubungan Antara Asupan Protein, Aktivitas Fisik, Z-Skor, dan Frekuensi Latihan terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pemain Basket Remaja Laki-Laki Di Klub Basket Scorpio, Jakarta Timur. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Irawan, F. A., & Sandiyudha, T. B., (2018). Pengembangan Alat Bantu Push-Up (Push-Up Counting) Sebagai Alternatif Perangkat Kebugaran Jasmani. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 26-30.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap: Keluarga & Olahragawan*. Yogyakarta: ANDI Anggota IKAPI.
- Kemenkes RI. (2021). *Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet*. Jakarta: KEMENKES RI.

- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kriswantoro, D. P. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Otot (Muscular Endurance) Pada Mahasiswa/i D-III Fisioterapi Angkatan 2014-2015 Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Kusworo, E. P. D. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya.
- Lisnawati, N., & Haryanto, I. (2018). Hubungan Karakteristik Subjek, Asupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kekuatan Otot Anak Usia Sekolah Di Kabupaten Purwakarta. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1(2), 101–107.
- Nashrullah, A., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kekuatan Lengan Dengan Instrumen Push Up Test Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan Secara Tatap Muka. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1483–1489.
- Penggalih, M. H. S., & Solichah, K. M. (2018). Dietary Intake and Strength Training Management among Weight Sports Athlete Category: Role of Protein Intake Level to Body Composition and Muscle Formation. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 11(1), 24–31.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science Health*, 1(3), 138–142.
- Salamah, R., Kartina, A., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14–18.
- Sarosa, A. M., & Nurhayati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani UKM Karate Universitas Negeri Surabaya Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(03), 15–19.
- Satin, P. M., Yohanis M. Mandosir, Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 516–521.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4, 1.

Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. JakartaL: KEMENKES RI, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Siswanto *et al.* (2014). *Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes.

Sudiana, I. K., & Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok; Rajawali Pers.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Bela Diri*. Tangerang: Cemerlang Media Publikasi.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, Pub. L. No. 12, 1 (2022).

Utomo, B. (2010). Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia. *Tesis Program Pascasarjana*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Wagenmakers, A. J. M., Beckers, E. J., Brouns, F., Kuipers, H., Soeters, P. B., Van Der Vusse, G. J., & Saris, W. H. M. (1991). Carbohydrate supplementation, glycogen depletion, and amino acid metabolism during exercise. *American Journal of Physiology - Endocrinology and Metabolism*, 260(6 23/6), 883–890.

WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity For Health*. WHO.

WHO. (2022). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.