

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, H. S. dkk. (2023). Pengantar Ilmu Gizi (Vol. 4, Issue 1).
- Andri Ansyah, R. (2023). Pengaruh Latihan Kick Target Samsak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi-Geri Pada Dojo Raja Karate Team. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 42–48.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. 1(1), 1–9.
- Arifin, M., & Lestari, A. (2021). Ilmu Keluarga Dan Konsumsi Rumah Tangga. Jakarta: Prenadamedia.
- Buanasita, T. (2022). Gizi Olahraga Prestasi. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Bulqini, R. (2021). Peran Dedikasi Dan Disiplin Dalam Pencapaian Prestasi Atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 3(2), 115–123.
- Burke, L. M. (2021). Nutrition for athletes: carbohydrates and performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 31(2), 101–109.
- Cahyanto, A. (2021). Gizi dan kesehatan masyarakat. Yogyakarta: Andi Offset.
- Cahyono, D. (2020). Ilmu Gizi Olahraga. <https://kaggle.com/>
- Canda, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan Atlet Karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 45–53.
- Dwiyogo, W. D. (2019). Olahragawan Berprestasi Internasional Cabang Olahraga Karate.
- Fayasari, S. (2020). Penilaian Konsumsi Pangan. Jawa Timur: Kun Fayakun.
- Herlina, H., Burhan, Z., Ashari, L. H., & Nulhadi, A. (2023). Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(1), 46–53. <https://doi.org/10.55681/devote.v2i1.1087>
- Irwansyah, R., Faizal, A., Paranoan, A., Wahyudi, A., & Aryanti, N. E. (2022). Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Karate Indonesia Pada Sea Games 2022. *Sport Science ...*, 4(2), 14–21. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/3202>
- Janur, A. J. P. (2022). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Keterampilan Kuda-Kuda Zenkutsudachi Atlet Putra Forki Kerinci. *Journal respecs*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i1.1820>
- Kausar, R., Budiman Kusdinar, A., & Setiawan, I. R. (2022). Penerapan Metode Naive Bayes Untuk Penilaian Ujian Kenaikan Tingkat Olahraga Karate. 07, 2657–1501. <https://kaggle.com/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Standar antropometri anak.

Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.

- Loaloka, M. S., Zogara, A. U., & Djami, S. W. (2023). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan (jumentik)*, 10(1), 63–70. <https://doi.org/10.29406/jjum.v10i1.5291>JournalDOI:<https://dx.doi.org/10.29406/jjum.v10i1>Website:<http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJUM>
- Mustofa, A. I., & Sahri, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i1.515>
- Nisa, R. (2023). Gizi Dan Infeksi. Bandung: Refika Aditama.
- Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cdk-282*, 47(1), 62–66. [http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/viewFile/346/146#:~:text=Zat gizi yang dibutuhkan atlet,membantu atlet mencapai performa terbaik.](http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/viewFile/346/146#:~:text=Zat%20gizi%20yang%20dibutuhkan%20atlet,membantu%20atlet%20mencapai%20performa%20terbaik.)
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pratama D. (2022). Status Gizi dan Kelincahan Atlet Karate. *J Sport Science*. ;9(2):44–50.
- Puspitaningsari, D. (2022). *Teknik dasar kata*. 53–54.
- Ricardo, T., & Ridwan, M. (2023). Atlet Judo Tony Ricardo Mantolas Dalam Proses Pencapaian Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 296–277. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Safitri, D, A. (2021). Pengetahuan dan penanganan cedera berat pada atlet karate. *Seminar Nasional Sosiasl, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan*, 1(2), 97–105. <http://conferences.citradharma.org/snsep3k/wp-content/uploads/2021/06/12.-pg.-97-105-Pengetahuan-Dan-Penanganan-Cidera-Berat-Pada-Atlet-Karate.pdf>
- Safitri, D., & Ramadani, D. (2021). Prestasi Atlet Bulutangkis Putri Indonesia Di Olimpiade. *Pendidikan Olahraga, Volume 1(2)*, 1–8.
- Salsabila, A. (2024). Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani pada atlet beladiri. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 5(1), 12–20.
- Sari, W. (2022). Dasar-dasar ilmu gizi anak dan remaja. Bandung: Alfabeta.
- Sartika., D. (2023). Hubungan Daya Ledak Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Gyaku Tsuki Atlet mgkc pessel. *Jurnal JPDO*, 6(4), 1–6. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1309%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1309/407>

- Sidik, D. (2022). Dampak Penerapan “Complex Training” Terhadap Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik. *Jurnal Iptek Olahraga Koni Pusat*.
- Supariasa, D. N. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2020). Penilaian status gizi. Jakarta: EGC.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Syafiqah, A., & Ramadhani, R. (2022). Pola Konsumsi Dan Gizi Seimbang. Malang: UB Press.
- Syapitri H, Amila, A. J. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. In *Bahan Ajar Keperawatan Gigi* (Issue June).
- Usman, J., & Argantos. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.
- Wahyuni, S. (2020). VO2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Sovia. *Kondisi Fisik*, 2, 1–13.
- Winda, A. (2023). Gizi makro dan mikro: peranannya dalam kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Wiswamadanti, D. A. (2022). Konsumsi dan keseimbangan gizi. Jakarta: Mitra Cendekia.
- World Karate Federation (WKF). (2022). Result book: WKF U-21 and Junior Championship. Retrieved from <https://www.wkf.net/>
- Yamaska, V., Zulman, Z., & Asnaldi, D. (2023). Tinjauan Kondisi Atlet Karate Institut Karate Do Indonesia Dojo Berok Ikur Koto. *Jurnal JPDO*, 6(9), 129–136. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1536%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1536/706>