

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. and Sepriadi (2021) *Manajemen Kebugaran, Sukabina Press*.
- Ariani, M. and Hermanto (2013) 'Dinamika Konsumsi Pangan Masyarakat Indonesia', *Panel Petani Nasional: Rekonstruksi Agenda Peningkatan 122 Kesejahteraan Petani*, (18), p. i.
- Azri, R.G. and Sinaga, R. (2023) 'Hubungan Frekuensi dan Durasi Olahraga Bela Diri Taekwondo dengan Gangguan Haid', *Jurnal Implementa Husada*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.30596/jih.v4i2.14773>.
- Cukei, C., Bernisa, B. and Siskaevia, S. (2024) 'Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kahayan Hilir Kabupaten Pulang Pisau', *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 15(1), pp. 12–19. Available at: <https://doi.org/10.37304/jikt.v15i1.282>.
- Daniel Agung Syawang, S. *et al.* (2024) 'Pengaruh Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Individu di Era Industri 4.0', *Bahasa dan Ilmu Sosial*, 2(3), pp. 221–233. Available at: <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i3.807>.
- Dicky Edwar Daulay, Y.I.S. (2024) 'KETERKAITAN ANTARA NUTRISI DAN PERFORMA ATLET LARI DI TINGKAT NASIONAL', *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 5, pp. 16–21.
- Ari Wibowo Kurniawan, M.P. *et al.* (2021) *eBook-Psikologi-Olahraga*.
- Fahrurrazi, A.I., Irianto, T. and Dirgantoro, E.W. (2022) 'Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Durasi Olahraga Pada Peserta Didik Smp Negeri 5 Kota Banjarmasin', *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), pp. 111–120. Available at: <https://doi.org/10.20527/mpj.v3i2.1535>.
- Febya Lubna, Al-Ghifari, T.F. and Kosnayani, A.S. (2023) 'Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi', *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(2), pp. 55–65. Available at: <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i2.133>.
- Fitrah, F.N. and Putriningtyas, N.D. (2024) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan', *Jurnal Gizi*, 13(1), p. 59. Available at: <https://doi.org/10.26714/jg.13.1.2024.59-69>.
- Fitriani, A. and Purwaningtyas, D.R. (2021) 'Modul Pembelajaran Gizi Olahraga', *ILMU GIZI :Teori & Aplikasi*, p. 43.
- Gizi, J. (2022) *Pengertian Gizi Olahraga, Jenis dan Klasifikasi Olahraga, Pusat bahan ajar dan eLearning* <https://poltekkes-palangkaraya.ac.id/>. Available

at: <https://doi.org/10.1111/j.1445-2197.1965.tb04382.x>.

- Halipa, N. and Febriyanto, K. (2022) 'Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Alat Berat', *Borneo Student Research*, 3(2), pp. 1979–1985. Available at: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2893>.
- Irawan, J. *et al.* (2021) 'Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah', *Abdi Geomedisains*, 2(1), pp. 51–60.
- Juniarto, M., Subandi, O.U. and Sujarwo, S. (2022) 'Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat', *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), pp. 16–23. Available at: <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.18759>.
- Kemenkes (2017) 'AYO BERGERAK LAWAN OBESITAS!', *Ayo Bergerak Lawan Obesitas!*, p. 2.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI (2022) 'Laporan Nasional Sport Development Index 2022', *Olahraga, Daya Saing dan Kebijakan Berbasis Data* [Preprint]. Available at: https://img-deputi3.kemendpora.go.id/files/document_file/2023/07/17/31/5716laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2022.pdf.
- Listianasari, Y. and Kiftiani, N. (2024) 'Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Kebugaran Kardiorespiratori pada Atlet di Pemusatan Latihan Taekwondo', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(2), pp. 128–133. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.128-133>.
- Margareth, H. (2021) *Gizi Olahraga Aplikasi Praktis Bagi Olahragawan*.
- Maslakhah, N.M. and Prameswari, G.N. (2022) 'Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), pp. 52–59. Available at: <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>.
- Munir, A.B. (2024) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Siswi Kelas Iv, V, Dan Vi Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Ulum Sidowungu', *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7, Pp. 657–661. Available At: <https://doi.org/10.4324/9781315266312-34>.
- Novelia, E., Afrinis, N. And Puteri, A.D. (2023) 'Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat Dengan Kebugaran (Vo2 Max) Pada Siswa Ssb D'socs Kota Dumai Tahun 2023', *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), Pp. 321–329.

- Novero, F., Prabowo, A. and Nopiyanto, Y.E. (2022) 'Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong', *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), pp. 107–119. Available at: <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>.
- Nugraha, D.A.Y. *et al.* (2024) 'Hubungan Status Gizi Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran', 31, Pp. 181–186.
- Pasaribu, A.M.N. (2020) *Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pramartha, I.M.D.A. *et al.* (2023) 'Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019/2020', *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(4), p. 98. Available at: <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i04.p17>.
- Pranata, D. and Kumaat, N. (2022) 'Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review', *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), pp. 107–116. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>.
- Ramadani, P.D., Maya, S. and Ernalia, Y. (2023) 'Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro kaitannya dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), pp. 89–97. Available at: <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.146>.
- Rifki Nurfadli, R., Jayanti, S. and Suroto (2015) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Pekerja Konstruksi Di PT. PP (Persero) Tbk Tbk Proyek Apartemen Pinnacle Semarang Pinnacle Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), pp. 2356–3346.
- Saputra, E. *et al.* (2023) 'Original Reserach Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa yang mengikuti latihan beban: Yo-yo intermittent test level 1 Physical fitness profile in college students who follow weight training: Yo-yo intermittent test level 1', *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 2023(1), pp. 18–23. Available at: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/TAJOR/index>.<https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63856>.
- Sitepu, D.N., Sinuray, J.F. and Martauli, E.D. (2023) 'Hubungan Antara Pola Hidup Sehat Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 2 Kabanjahe Deasyi', *Curere*, 07(2), Pp. 1–9.