

## Lampiran

### literature kajian konsumsi zat gizi & kebugaran fisik atlet sepak bola

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Sampel	Hasil	URL/DOI
1	Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih. dkk	Pola konsumsi atlet sepak bola remaja di Indonesia	Seluruh subjek merupakan atlet sepakbola lakilaki berusia 12-19 tahun yang berada di Asrama Atlet Remaja Ragunan, Kemempora RI Jakarta dan SSB ASIFA	Konsumsi zat gizi makro pada atlet sepak bola yaitu : Kebutuhan protein ditentukan sebanyak 15%, karbohidrat sebesar 65%, dan lemak 20% dari energi total. Rerata pemenuhan energi total hanya memenuhi $\pm 68,5\%$ dari kebutuhan energi standar dan AKG, sementara asupan karbohidrat total memenuhi $\pm 84\%$ dari kebutuhan standar dan $\pm 68\%$ dari AKG.	<a href="https://www.researchgate.net/publication/341848264_Pola_konsumsi_atlet_sepakbola_remaja_di_Indonesia">https://www.researchgate.net/publication/341848264_Pola_konsumsi_atlet_sepakbola_remaja_di_Indonesia</a>
2	Aulia Demalla Adisoejat mien, Galeh Septiar Pontang, Purbowati	Hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan kesegaran jasmani pada atlet pplop provinsi jawa tengah	Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet PPLOP Provinsi Jawa Tengah yang berjumlah 186 atlet. Besar sampel dalam penelitian ini 46 atlet dengan teknik total sampling	Asupan rerata atlet di PPLOP Provinsi Jawa Tengah yaitu energi sebesar 89,76%, karbohidrat sebesar 85,89%, protein sebesar 94,72%, dan lemak sebesar 91,72%. Kesegaran jasmani rerata yaitu dengan skor 19,41	<a href="http://jurnalgi.zi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/40/35">http://jurnalgi.zi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/40/35</a>

3	Subagyo Irianto	Kebugaran Aerobik Pemain Sepak bola PSIM Yogyakarta tahun 2014	semua atlet sepak bola PSIM yang berlaga pada kompetisi divisi utama PSSI tahun 2014 sebanyak 26 atlet	Data yang diambil dengan metode dokumentasi yang berupa data kasar dari hasil tes daya tahan aerobik yang dilakukan 2 kali, yakni Tes I (sebelum menjalani program latihan) dan Tes II (setelah menjalani program latihan). Dengan sampel semua atlet sepak bola PSIM yang berlaga pada kompetisi divisi utama PSSI tahun 2014 sebanyak 26 atlet, dengan tingkat kebugaran fisik kurang (38,45 % ) cukup ( 46,20% ) baik (15,35% ) kh (-)	<a href="https://media.neliti.com/media/publications/115203-ID-kebugaran-aerobik-pemain-sepakbola-psim.pdf">https://media.neliti.com/media/publications/115203-ID-kebugaran-aerobik-pemain-sepakbola-psim.pdf</a>
4	Arya T Candra, Rico Alvido Kurniawan	Analisis tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bolasekolah sepak bola tanjung jaya dan sekolah sepakbola uddhata	Sampel pada penelitian ini yaitu pemain sepakbola ssb tanjung jaya dan ssb uddhata sebanyak dari ssb tanjung jaya 24 pemain dan ssb uddhata 23 pemain	Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola tanjung jaya dan uddhata yang berbeda di dapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani sekolah sepakbola tanjung jaya yaitu: terdapat kategori baik sekali 13 orang siswa (54,2%), kategori baik 11 orang siswa (45,8%), kategori sedang tidak ada, kategori kurang tidak ada, kategori kurang sekali tidak ada. Untuk	<a href="http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:0t-2nr8voQwJ:jurnal.unipashy.ac.id/index.php/stand/article/download/2321/2053/+&amp;cd=1&amp;hl=ban&amp;ct=clnk&amp;gl=id">http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:0t-2nr8voQwJ:jurnal.unipashy.ac.id/index.php/stand/article/download/2321/2053/+&amp;cd=1&amp;hl=ban&amp;ct=clnk&amp;gl=id</a>

				sekolah sepakbola uddhata yaitu: terdapat kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 1 orang siswa (4,3%), kategori sedang 15 orang siswa(65,2%), kategori kurang 6 orang siswa (26,2%), kategori kurang sekali 1 orang siswa (4,3%).	
5	Tsawri Afandy	Survei tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola usia 13-15 tahun di arema <i>football academy</i> kota malang	Subjek penelitian ini adalah pemain sepak bola usia 13-15 tahun yang masih aktif di <i>Arema Football Academy</i> . Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 33 anak	Menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian keseluruhan tentang tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola usia 13-15 tahun di <i>Arema Football Academy</i> . Adapun rincian kategori, frekuensi dan persentasenya sebagai berikut: Tidak ada subjek yang memperoleh kategori, BaikSekali dengan frekuensi 0%.. Kategori Baik sebanyak 7 anak, dengan persentase sebesar 21,2%. Kategori Cukup sebanyak 13 anak, dengan persentase sebesar 39,4%., Kategori “Kurang” sebanyak 10 anak, dengan persentase sebesar 30,3%., Kategori KurangSekali	<a href="http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bOh4MboT418J:journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/download/5269/2829+&amp;cd=1&amp;hl=ban&amp;ct=clnk&amp;gl=id">http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bOh4MboT418J:journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/download/5269/2829+&amp;cd=1&amp;hl=ban&amp;ct=clnk&amp;gl=id</a>

				sebanyak 3 anak, dengan persentase sebesar 9,1%	
6	Zulfah Rahmah.etal	Hubungan Somatotype dan Asupan Zat Gizi Makro dengan kebugaran Jasmani Atlet di PPLP Sumatra Barat	Responden penelitian ini adalah seluruh atlet olahraga permainan di PPLP sumbar yang diambil dengan cara total sampling ,yaitu 37 orang	Ada hubungan antara konsumsi zat gizi dengan kebugaran fisik (Vo <sub>2</sub> Max).	<a href="https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/download/5864/pdf">https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/download/5864/pdf</a>
7	Iin Muthmainah, Ismail AB, Sulisty Prabowo	Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat ,lemak ) Dengan kebugaran (Vo <sub>2</sub> Max ) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi	Adapun rentang usia atlet berkisar antara 13 -16 tahun	Terdapat hubungan yang signifikan antara usia, asupan energi, asupan protein, dan asupan karbohidrat dengan kebugaran (VO <sub>2</sub> Max), dan hanya asupan lemak yang tidak berhubungan secara statistik dengan kebugaran (VO <sub>2</sub> Max)	<a href="https://repository.unmul.ac.id/handle/123456789/4653">https://repository.unmul.ac.id/handle/123456789/4653</a>