

DAFTAR PUSTAKA

- Aandahl, M.H., Noordhof, D.A., Tjønnå, A.E. and Sandbakk, Ø., 2021. Effect of Carbohydrate Content in A Pre-Event Meal on Endurance Performance-Determining Factors: A Randomized Controlled Crossover-Trial. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, p.664270.
- Adov, N.D.A., Kasmiyetti, K. and Dwiyantri, D., 2023. Hubungan Konsumsi Suplemen Ergogenik dan Status Hidrasi terhadap Kebugaran Jasmani pada Atlet Beladiri PPLP Sumatera Barat Tahun 2021. *Jurnal Gizi Mandiri*, 1(1), pp.42-50.
- Afrinis, N. and Putri, A.D., 2023. Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat dengan Kebugaran (VO₂ Max) pada Siswa SSB D'Socs Kota Dumai Tahun 2023. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), pp.321-329.
- Alimmawati, D. F. 2019. Hubungan antara Tingkat Kecukupan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Amansyah, A. dan Daulay, B., 2019. Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), p.42.
- Amin, N.F., Garancang, S. and Abunawas, K., 2023. Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Pilar*, 14(1), pp.15-31.
- Anggraini, F.S. dan Widodo, A., 2021. Analisis Kapasitas Aerobik Maksimal (VO₂Max) Pada Atlet Sepak Bola Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(04), pp.103-108.
- Antunes, B. M. et al., 2017. Sleep Quality and Duration are Associated with Performance in Maximal Incremental Test. *Physiol.Behav.* 177, 252–256.
- Anwar, N.I.A. and Zulfikar, M., 2024. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa: Studi Global Physical Activity Questionnaire. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), pp.262-269.
- Arridho, I.Q., Padli, P., Arwandi, J. and Yenes, R., 2021. Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), pp.340-350.
- Asakura, K., Sasaki, S., Murakami, K., Takahashi, Y., Uenishi, K., Yamakawa, M., Nishiwaki, Y., Kikuchi, Y. and Takebayashi, T., 2009. Iron intake does not significantly correlate with iron deficiency among young Japanese

women: a cross-sectional study. *Public health nutrition*, 12(9), pp.1373-1383.

Atmadja, B., 2013. Fisiologi Tidur. *Maranatha Journal of Medicine and Health*, 1(2), p.147871.

Ayuningtyas, I.N., Tsani, A.F.A., Candra, A. and Dieny, F.F., 2022. Analisis Asupan Zat Besi Heme dan Non Heme, Vitamin B12 dan Folat serta Asupan Enhancer dan Inhibitor Zat Besi Berdasarkan Status Anemia pada Santriwati. *Journal of Nutrition College*, 11(2), pp.171-181.

Barclay, A.W., Flood, V.M., Brand-Miller, J.C. and Mitchell, P., 2008. Validity of Carbohydrate, Glycaemic Index and Glycaemic Load Data Obtained Using A Semi-Quantitative Food-Frequency Questionnaire. *Public health nutrition*, 11(6), pp.573-580.

Bassett, D.R. and Howley, E.T., 2000. Limiting Factors for Maximum Oxygen Uptake and Determinants of Endurance Performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(1), pp.70-84.

Beaudouin, F., Joerg, F., Hilpert, A., Meyer, T. and Hecksteden, A., 2018. Carbohydrate Intake and Training Efficacy—A Randomized Cross-Over Study. *Journal of Sports Sciences*, 36(8), pp.942-948.

Beermann, B.L., Lee, D.G., Almstedt, H.C. and McCormack, W.P., 2020. Nutritional intake and energy availability of collegiate distance runners. *Journal of the American College of Nutrition*, 39(8), pp.747-755.

Benton, D., Bloxham, A., Gaylor, C., Brennan, A. and Young, H.A., 2022. Carbohydrate and Sleep: An Evaluation of Putative Mechanisms. *Frontiers in Nutrition*, 9, p.933898.

Berry, C.W., Wolf, S.T., Cottle, R.M. and Kenney, W.L., 2021. Hydration is More Important than Exogenous Carbohydrate Intake During Push-to-The-Finish Cycle Exercise in The Heat. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, p.742710.

Bimantara, G., & Hardiansyah, A., 2023. Hubungan Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kualitas VO₂ Maks Siswa Sekolah Sepak Bola Sport Supaya Sehat Semarang. *Jurnal Gizi*, 12(1), 20-26.

- Bisri, K., Yulia, C. and Nikmawati, E.E., 2021. Identifikasi Status Gizi Dan Kebiasaan Makan Atlet Usia Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sains Boga*, 4(2), pp.57-65.
- Carlsohn, A., 2016. Recent Nutritional Guidelines for Endurance Athletes. *German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 67(1).
- Cermak, N.M. and van Loon, L.J., 2013. The Use of Carbohydrates During Exercise as An Ergogenic Aid. *Sports medicine*, 43(11), pp.1139-1155.
- Chokroverty S. 2010. Overview of Sleep & Sleep Disorders. *The Indian Journal of Medical Research*, 131, pp. 126–140.
- Ekingen, T., Sob, C., Hartmann, C., Rühli, F. J., Matthes, K. L., Staub, K., & Bender, N. 2022. Associations between hydration status, body composition, sociodemographic and lifestyle factors in the general population: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1), 900.
- Eliawati, R., Nuryanti, L., & Agustina, L. 2024. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 7907-7920.
- Febriani, A.Y.U. and Zulkarnain, Z., 2021, November. Anemia defisiensi besi. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 137-142).
- FIFA. (2016a). *FIFA Laws of The Game 2015/2016* (FIFA, Ed.). Retrieved from <https://img.fifa.com/image/upload/datdz0pms85gbnqy4j3k.pdf>
- FIFA. (2016b). *Fact Sheet FIFA'S 211 Member Associations*.
- Firmansah, M.W., 2021. Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), pp.91-100.
- 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), pp.59-69.
- Fitrianto, E.J., 2016. Profil Hasil Tes Pengukuran VO₂max Metode Laboratorium Dan Metode *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*. In *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 1, No. 01, pp. 178-183).

- Franchini E., 2023. Energy System Contributions during Olympic Combat Sports: A Narrative Review. *Metabolites*, 13(2), 297. <https://doi.org/10.3390/metabo13020297>
- Fullagar, H.H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A.J. and Meyer, T., 2015. Sleep and Athletic Performance: The Effects of Sleep Loss on Exercise Performance, and Physiological and Cognitive Responses to Exercise. *Sports medicine*, 45(2), pp.161-186.
- Gangitano, E., Baxter, M., Voronkov, M., Lenzi, A., Gnassi, L. and Ray, D., 2023. The Interplay Between Macronutrients and Sleep: Focus on Circadian and Homeostatic Processes. *Frontiers in Nutrition*, 10, p.1166699.
- Gantariadha, N., 2021. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan Dalam VO₂max. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), pp.1162-1167.
- Ganz, T. dan Nemeth, E., 2015. Iron Homeostasis in Host Defence and Inflammation. *Nature Reviews Immunology*, 15(8), pp.500-510.
- Hargreaves, M. and Spriet, L.L., 2020. Skeletal Muscle Energy Metabolism During Exercise. *Nature metabolism*, 2(9), pp.817-828.
- Hartriyanti, Y., Melindha, N. D., Wardani, R. K., Ermamilia, A., & Lestari, S. K. 2023. The Valid and Reliable Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire among the Sleman Under Five Children. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 60, 00469580231152323.
- Hendrawan, A., dan Setiyawati, D., 2024. *Buku Ajar Fisiologi Latihan Fisioterapi*. Cilacap: UNAIC Press Cilacap.
- Henggu, K.U. dan Nurdiansyah, Y., 2021. Review dari Metabolisme Karbohidrat, Lipid, Protein, dan Asam Nukleat. *QUIMICA: Jurnal Kimia Sains dan Terapan*, 3(2), pp.9-17.
- Henselmans, M., Bjørnsen, T., Hedderman, R. and Vårvik, F.T., 2022. The Effect of Carbohydrate Intake on Strength and Resistance Training Performance: A Systematic Review. *Nutrients*, 14(4), p.856.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E.S., Kheirandish-Gozal, L. and Neubauer, D.N., 2015. National Sleep Foundation's Sleep Time Duration

Recommendations: Methodology and Results Summary. *Sleep health*, 1(1), pp.40-43.

- Imantika, E., dan Angraini, D.I., 2019. Peran Zat Besi terhadap Adaptasi Fisiologis Ibu Hamil dengan Anemia Akibat Malaria di Daerah Endemis Malaria Kabupaten Pesawaran. *JK Unila Jurnal Kedokteran Unila*, 3(2), pp.241-246.
- Kakaei, S., Hassan, N.E., Nakhaee, S., Manoochehri, Z., Mansouri, B., Elahi, A., Davarinejad, O., Khazaie, H., Ramazani, Z. and Bahrami, M., 2025. Associations Between Essential Trace Elements and Sleep Quality in Iranian Adults Based on The Pittsburgh Sleep Quality Index. *Scientific Reports*, 15(1), p.19713.
- Kardasis, W., Naquin, E.R., Garg, R., Arun, T., Gopianand, J.S., Karmakar, E. and Gnana-Prakasam, J.P., 2023. The IRONy in Athletic Performance. *Nutrients*, 15(23), p.4945.
- Karim, A., & Jahrir, A. S. (2022). Korelasi Komponen Fisik dengan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 109-116.
- Keliat, M. S., Imanudin, I., & Fitri, M. 2021. Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 6-9.
- Kemenkes, R.I., 2014. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta. 613.2 Ind p.
- Kettunen, O., Mikkonen, R., Linnamo, V., Mursu, J., Kyröläinen, H. and Ihalainen, J.K., 2023. Nutritional Intake and Anthropometric Characteristics are Associated with Endurance Performance and Markers of Low Energy Availability in Young Female Cross-Country Skiers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 20(1), p.2226639.
- Kirschen, G. W., Jones, J. J., & Hale, L. (2020). The Impact of Sleep Duration on Performance Among Competitive Athletes: A Systematic Literature Review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30(5), 503–512. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000622>
- Kloby Nielsen, L.L., Tandrup Lambert, M.N. and Jeppesen, P.B., 2020. The effect of ingesting carbohydrate and proteins on athletic performance: a

- systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*, 12(5), p.1483.
- Kusnadi, N., Millah, H., & Islami, G. M., 2021. Hubungan kadar hemoglobin dan kadar lemak dengan daya tahan kardiovaskuler. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(2), 169-178.
- Kusuma, A. D. .2020. Penilaian Status Hidrasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 13-17.
- Listianasari, Y., 2020. Asupan Fe, Kadar Hb Dan Vo₂Max pada Atlet Sepakbola di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 1(2), pp.35-41.
- Lusianti, S. and Putra, R.P., 2021. Analisis Performa Agility dan Endurance Atlet Senam Aerobik pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 6(2), pp.285-290.
- Ma, X., Cao, Z., Zhu, Z., Chen, X., Wen, D. and Cao, Z., 2023. VO₂max (VO₂peak) in Elite Athletes Under High-Intensity Interval Training: A Meta-Analysis. *Heliyon*, 9(6).
- Magee, M.K., Jones, M.T., Fields, J.B., Kresta, J., Khurelbaatar, C., Dodge, C., Merfeld, B., Ambrosius, A., Carpenter, M. and Jagim, A.R., 2023. Body Composition, Energy Availability, Risk of Eating Disorder, and Sport Nutrition Knowledge In Young Athletes. *Nutrients*, 15(6), p.1502.
- Mahayuni, D. M. D., Negara, A. A. G. A. P., Tianing, N. W., & Widnyana, M. 2023. Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Nilai VO₂max pada Remaja Putri. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), pp.48-52.
- Mainous III, A.G. and Diaz, V.A., 2009. Relation of Serum Ferritin Level to Cardiovascular Fitness Among Young Men. *The American journal of cardiology*, 103(1), pp.115-118.
- Manaba, F. (2016). *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Gizi*. Jakarta: EGC.
- Mappanyukki, A.A., Husnul, D., Akkase, A. and Sultan, A., 2024. Hubungan kadar hemoglobin terhadap daya tahan kardiovaskular pada club Futsal OTW Bola FC. *JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan tentang Keolahragaan*, 15(3), pp.186-191.
- Mata, F., Valenzuela, P. L., Gimenez, J., Tur, C., Ferreria, D., Domínguez, R., & Martínez Sanz, J. M., 2019. Carbohydrate availability and physical

performance: Physiological overview and practical recommendations.

Nutrients, 11(5), 1084.

Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2010). "Dehydration and rehydration in competitive sport." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl 3), 40–47.

Moi, M.A., Widodo, D. & Sutriningsih, A. 2017. Hubungan Gangguan Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).

Munandar, W., dan Afriansya, I., 2023. Hubungan Kadar Glukosa Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas Megarezky Makassar. *Jurnal Smart Society ADPERTISI*, 2(1), 9-14.

Muthmainnah, I., Ismail, A.B. and Prabowo, S., 2019. Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran (VO₂Max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 1(1), pp.24-33.

Mutiara, F., (2024) *Hubungan Komposisi Tubuh dan Kualitas Tidur dengan VO₂max pada Atlet Remaja di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur Dan SMA Negeri 1 Sewon*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.

Oliveira, J.L. and Marques-Vidal, P., 2023. Sweet dreams are not made of this: no association between diet and sleep quality. (*Journal of Clinical Sleep Medicine*, 1912), pp.2005-2014.

Palka, T., Rydzik, L., Koteja, P.M., Piotrowska, A., Bagińska, M., Ambroży, T., Angelova-Igova, B., Javdanek, N., Wiecha, S., Filip-Stachnik, A. and Tota, L., 2024. Effect of Various Hydration Strategies on Work Intensity and Selected Physiological Indices in Young Male Athletes During Prolonged Physical Exercise at High Ambient Temperatures. *Journal of clinical medicine*, 13(4), p.982.

Panggabean, M. S., 2020. Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(1), 62-66.

Pasa, W.N., Bahar, A., Mayasari, N.R., Dini, C.Y., Pratama, S.A. and Wahjuni, E.S., 2024. Hubungan Asupan Zat Besi dan Kadar Hemoglobin dengan VO₂max Atlet Basket dan Voli Wanita Unesa. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(1), pp.174-184.

- Penggalih, M.H. S.T., Dewinta, M.C.N., Pratiwi, D., Solichah K.M., & Niamilah, I., 2019. *Gizi Olahraga I: Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Penggalih, M. H. S. T., Muttaqien, Z., Oktarini, K. S., & Ningrum, R. K. (2021). The Correlation Between Sleep Quality and Performance in Football Athletes. *Sleep and Biological Rhythms*, 19(2), 195–200. <https://doi.org/10.1007/s41105-020-00307-4>
- Pérez-Castillo, Í.M., Williams, J.A., López-Chicharro, J., Mihic, N., Rueda, R., Bouzamondo, H. and Horswill, C.A., 2023. Compositional Aspects of Beverages Designed to Promote Hydration Before, During, and After Exercise: Concepts Revisited. *Nutrients*, 16(1), p.17.
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. 2010. Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439-458.
- Pratama, R.H., Wardani, H.E., Gamagitta, L.P. and Yunus, M., 2024. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Daya Tahan Kardiovaskular pada Anggota Persatuan Atletik Master Indonesia (PAMI) Kota Malang. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 3(2), pp.51-57.
- Pristianto, A., Simatupang, N. K., Putri, L. D., Azzahra, N. L., Mardiani, P., & Dini, N., 2022. Edukasi *Physical Fitness Exercise* untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 593-601.
- Purba, D.P. and Setiowati, A., 2022. Pengaruh Pemberian Air Gula Merah Terhadap Daya Tahan Aerobik pada Pemain Sepak Bola di Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), pp.104-111.
- Purnayanti, N.M.S., Ambartana, I.W. and Sukraniti, D.P., 2020. Relationship of Vitamin C Consumption Level, Iron and Nutrition Status with Physical Fitness In Basketball Club Members of Young Gianyar Community. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 9(1), pp.7-14.
- Purwaningtyas, D.R., Syafitri, D.A. and Fitriani, A., 2024. Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Komposisi Tubuh dengan Kebugaran Kardiorespiratori pada Remaja Putri di Perkotaan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 8(1), pp.65-76.
- Puspapertiwi, (2024). 8 Catatan Prestasi Timnas Indonesia Selama Dilatih Shin Tae-yong. *Kompas*, 10 Mei. Tersedia di:

<https://www.kompas.com/tren/read/2024/05/10/180000665/8-catatan-pre-stasi-timnas-indonesia-selama-dilatih-shin-tae-yong?page=all> [Diakses pada: 14 Januari 2025].

- Putra, S., Emral, E., Arsil, A. and Sin, T.H., 2023. Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), pp.974-985.
- Putri, A.Z.H., Pratama, S.A., Wahjuni, E.S. and Dini, C.Y., 2024. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Kadar Glukosa Darah Terhadap VO₂Max pada Atlet Sepak Bola Non-Elite. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(3A), pp.623-632.
- Putri, T.F. and Fauzia, F.R., 2022. Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMP dan SMA di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), pp.400-411.
- Rachmah, A.S.Y., Dewi, M., Damayanthi, E. and Utami, D.W., 2022. Pengaruh Intervensi Beras Tinggi Besi terhadap VO₂max Santriwati Pondok Pesantren Al-Falak Bogor. *National Nutrition Journal/Media Gizi Indonesia*, 17(3).
- Ramadan, W., dan Sidik, D. Z., 2019. Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 101-105.
- Rejeki, P.S., Widiatmaja, D.M. and Sari, D.R., 2022. Buku ajar metabolisme energi dan regulasi suhu tubuh. Airlangga University Press.
- Ronaldo, A., Fathoni, I. and In'am Ilmiawan, M., 2023. Hubungan Status Hidrasi Dan Intensitas Latihan Terhadap VO₂Max Pada Atlet Basket Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Majalah Kedokteran Andalas*, 46(6), pp.1025-1035.
- Sandi, I.N., 2019. Sumber dan Metabolisme Energi dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), pp.64-73.
- Sandika, A. and Mahfud, I., 2021. Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), pp.32-36.
- Saptono, T., Sumintarsih, S. and Saleh, R.A.P., 2021. Perbandingan Latihan Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bola voli Melalui *Physical Fitness Test*. *Jurnal Penjasokesrek*, 8(2), pp.172-188.

- Saputra, G.Y. dan Aguss, R.M., 2021. Minat siswa kelas vii dan viii dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), pp.17-25.
- Saputri, J.Y., 2025. Validasi SQ-FFQ dengan Estimated Food Record untuk Menilai Asupan Zat Gizi dan Keragaman Pangan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(2), pp.138-146.
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. 2007. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(2), 377–390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
- Shiose, K., Takahashi, H. and Yamada, Y., 2023. Muscle Glycogen Assessment and Relationship with Body Hydration Status: A Narrative Review. *Nutrients*, 15(1), p.155.
- Sim, M., Garvican-Lewis, L. A., Cox, G. R., Govus, A., McKay, A. K., Stellingwerff, T., & Peeling, P., 2019. Iron Considerations for The Athlete: A Narrative Review. *European journal of applied physiology*, 119, 1463-1478.
- Skolmowska, D. and Głabska, D., 2019. Analysis of Heme and Non-Heme Iron Intake and Iron Dietary Sources In Adolescent Menstruating Females In A National Polish Sample. *Nutrients*, 11(5), p.1049.
- Šmid, A.N., Golja, P., Hadžić, V., Abazović, E., Drole, K. and Paravlic, A.H., 2024. Effects of Oral Iron Supplementation on Blood Iron Status in Athletes: A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trials. *Sports Medicine*, 54(5), pp.1231-1247.
- Sofyan, E.M., Rahmawati, A. and Sudyasih, T., 2024, October. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMA N 2 Yogyakarta. *In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 360-366).
- Solberg, A. and Reikvam, H., 2023. Iron Status and Physical Performance in Athletes. *Life*, 13(10), p.2007.
- Sukardi, N.A., Juwina, M., Aisyah, A. and Sudirman, S., 2025. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa UMPAR. *Jurnal Kesehatan Nusantara (JKN)*, 1(2), pp.66-70.

- Susantini, P. and Bening, S., 2023. Konsumsi Inhibitor dan Enhancer Zat Besi sebagai Faktor Risiko Terjadinya Anemia pada Remaja Putri di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 12(1), pp.12-19.
- Sa'adah, U., Hardiansyah, A. and Darmuin, D., 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 4(1).
- Tangen, E.M., Gjestvang, C., Stensrud, T. and Haakstad, L.A., 2022. Is there an association between total physical activity level and VO₂max among fitness club members? A cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), p.109.
- Taufikkurrachman, T., Wardathi, A.N., Rusdiawan, A., Sari, R.S. and Kusumawardhana, B., 2021. Olahraga kardio dan tabata: Rekomendasi untuk menurunkan lemak tubuh dan berat badan. *Jendela Olahraga*, 6(1), pp.197-212.
- Triansyah, A. and Kushartanti, B.W., 2015. Efektivitas Teknik Pemulihan dan VO₂max Dalam Pemulihan Asam Laktat Darah Dan Denyut Jantung Setelah Lari. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1).
- Uluwiyatun, U., Runjati, R. and Suwondo, A., 2014. Pengaruh Konsumsi Rumput Laut (*Eucheuma Sp*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin dan Status Fe Ibu Hamil Anemia di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Kebidanan*, 3(7), pp.8-15.
- Umar, F., Sari, N.D., Widodo, S., Mahakeeta, A. and Misbah, M., 2024. Correlation Between Hydration Status and VO₂max in Pencak Silat Athletes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), pp.996-1003.
- Wijayanti, E., & Fitriani, U., 2019. Profil konsumsi zat gizi pada wanita usia subur anemia. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 39-48.
- Wulandari, R.D., 2018. Kelainan pada Sintesis Hemoglobin: Thalassemia dan Epidemiologi Thalassemia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(2), pp.33-44.
- Wulansari, N.D., Ghifari, N. and Purwaningtyas, D.R., 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespiratori Atlet Taekwondo Kyorugi di

DKI Jakarta. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), pp.112-125.

Yuslaili, N., Kuswari, M., & Sitoayu, L., 2020. Asupan Zat Besi, Kadar Hb, dan Kebugaran Jasmani pada Remaja Vegetarian Di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira Iron Intake, Hb Levels, and Physical Fitness for Vegetarian Adolescents at the Maitreyawira Buddhist Training Center. *Physical Activity Journal*, 2(1), 11-25.

Zahra, S. and Muhlisin, M., 2020. Nutrisi bagi atlet remaja. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), pp.81-93.

Zhao, Y., Yang, M. and Liang, X., 2024. The Role of Mitochondria in Iron Overload-Induced Damage. *Journal of Translational Medicine*, 22(1), p.1057.

Zourdos, M.C., Sanchez-Gonzalez, M.A. and Mahoney, S.E., 2015. A Brief Review: The Implications of Iron Supplementation for Marathon Runners on Health and Performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(2), pp.559-565.