

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdulloh Bh, Jatmiko T. Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 2021;4(8).
2. Listianasari Y. Asupan Fe, Kadar Hb Dan Vo2maks Pada Atlet Sepakbola Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan*. 2020;1(2):35–41.
3. Samodra Ytj. Profil Hemoglobin (Hb) Atlet Beladiri Seleksi Pra Pon. Jendela Olahraga. 2021 Jul 7;6(2):68–77. *Jurnal Jendela Olahraga*.
4. Pramono Od, Kuswari M, Swamilaksita Pd, Sa'pang M, Gifari N, Nuzrina R. Faktor Vo2 Max Atlet Softball Putri Di Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) Asian Games 2018. *Juara : Jurnal Olahraga*. 2020 Jun 15;5(2):175–83.
5. Naura Harahap A, Purba R, Nainggolan Es, Gizi J, Medan K, Artikel I. Literature Review: Efektivitas Program Tablet Tambah Darah Dan Asupan Protein Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Literature Review: The Effectiveness Of The Blood Supplement Tablet Program And Protein Intake In The Prevention Of Anemia In Young Girls. Vol. 1, Media Gizi Ilmiah Indonesia. 2023. *Jurnal Media Gizi Ilmiah Indonesia*.
6. Sovia Wahyuni D. Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dankelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. Kondisi Fisik. *Jurnal Patriot*. 2020;2(2):1–13.
7. Zouhal H, Ben Abderrahman A, Khodamoradi A, Saeidi A, Jayavel A, Hackney Ac, Et Al. Effects Of Physical Training On Anthropometrics, Physical And Physiological Capacities In Individuals With Obesity: A Systematic Review. *Obesity Reviews*. 2020;21(9). *Jurnal : Spots Med*. 2020
8. Desiplia R, Novita Indra E, Ervira Puspaningtyas D, Studi S- P, Gizi I, Ilmu Kesehatan F, Et Al. Ilmu Gizi Indonesia Asupan Energi, Konsumsi Suplemen, Dan Tingkat Kebugaran Pada Atlet Sepak Bola Semi-Profesional Energy Intake, Supplement Consumption, And Fitness Levels Of Semi-Professional Soccer Player. 2018. *Jurnal : Ilmu Gizi Indonesia*. 2018
9. Christian Wibowo A, Tetha Agustina M, Ekonomi F, Dan Humaniora B, Studi Psikologi Universitas Nasional Karangturi P. Hubungan Ketahanan Mental Dengan Performa Puncak Atlet Sepakbola Di Kota Semarang. Vol. 03, *Jurnal Image Universitas Aki Semarang*.

10. Survei Tingkat Kondisi Fisik Khususnya (Vo2max) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri Di Kabupaten Sragen Tahun 2019. *Jurnal :Unnes. 2019*
11. Azkiyah Sz, Rahimah H. Analisis Kadar Zat Besi (Fe) Dan Vitamin C Pada Ekstrak Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L .) Analysis Of Iron (Fe) And Vitamin C Kadar Levels On Dates Fruit Extract (Phoenix Dactylifera L .). *Formosa Journal Of Science And Technology. 2022;1(4):363–74.*
12. Mahastuti F, Rahfiludin Z, Suroto. Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktifitas Fisik Dan Kadar Hemoglobin Dengan Vo2max . *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal). 2018;6(1):458–66.*
13. Kesehatan K. Vol. 1, Kemenkes.Go.Id. 2019. P. 1 Pengetahuan Tentang Tablet Fe. Available From: [Http://Repository.Potensi-Utama.Ac.Id/Jspui/Bitstream/123456789/2990/6/Bab Ii.Pdf](http://Repository.Potensi-Utama.Ac.Id/Jspui/Bitstream/123456789/2990/6/Bab%20ii.Pdf)
14. Muhson A. Teknik Analisis Kuantitatif 1 Teknik Analisis Kuantitatif.
15. Wardani, Sheila Kusuma. *Perbedaan Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Beefe Powder (Instan Jus Bit) Pada Fase Luteal Dan Fase Menstruasi Terhadap Vo2 Max Atlet Remaja Putri.* 2019. Phd Thesis. Universitas Gadjah Mada.
16. Rachmah, Ade Salma Yunia, Et Al. "Pengaruh Intervensi Beras Tinggi Besi Terhadap Vo 2 Max Santriwati Pondok Pesantren Al-Falak Bogor." *Media Gizi Indonesia* 17.3 (2022).
17. Pramono, O. D., Kuswari, M., Swamilaksita, P. D., Sa’pang, M., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2020). Faktor Vo2 Max Atlet Softball Putri Di Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) Asian Games 2018. *Juara: Jurnal Olahraga*, 5(2), 175-183.
18. Candra, O., Zulrafliz, Z., Rahmadani, A., Renanda, A., & Ramadan, F. (2022). Interval Training Short Duration Dan Long Duration: Perbedaan Pengaruhnya Terhadap Vo2max Atlet Bola Basket. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(2), 28-40.
19. Rahayu, E. P., & Jaelani, M. (2015). Asupan Fe, Kadar Hemoglobin, Dan Vo2 Max Pada Siswa Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Riset Gizi*, 3(1), 13-18.
20. Riyanda, D. R. (2023). *Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Atlet Bulutangkis Di Kota Duri Terhadap Kebugaran Jasmani* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

21. Nugroho, S. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Daya Tahan Aerobik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 2021.
22. Suwarni, S. (2013). Pengaruh Pemberian Suplemen Besi Dan Vitamin C Terhadap Daya Tahan Aerob Dan Kadar Hemoglobin Oleh: Sri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Universitas Sebelas Maret*, 1(2), 13504.
23. Hutajulu, L. M. V., Dieny, F. F., Probosari, E., & Tsani, A. F. A. (2022). Status Gizi Dan Anemia Kaitannya Dengan Kebugaran Tubuh Santriwati Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 45(1), 23-34.
24. Mayasari, D. R., Sari, Y., & Febrinasari, R. P. (2023). Efektivitas Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava* L.) Dan Jus Jambu Kristal (*Psidium Guajava* L. “Crystal”) Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Putri Anemia.