

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Calely, E. I. (2015). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Aktifitas Fisik Dan Gaya Hidup Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori Pada Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung Tahun 2015*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Gizi. Universitas Esa Unggul.
- Coletta, A., Thompson, D. L., & Raynor, H. A. (2013). The Influence of commercially - available carbohydrate and carbohydrate – protein supplements on endurance running performance in recreational athletes during a field trial. *Journal of the International Society of Sport Nutrition, Vol 1*, 1-7.
- Depdiknas. (2010). Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jakarta: Depdiknas
- Depkes. (2014). Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Kementerian Kesehatan RI.
- Dewi, E. K. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya pada Atlet Laki-laki dan Perempuan di Asrama Atlet Rangunan Tahun 2013*. Jakarta: Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul.
- Dunford, M. (2008). *Nutrition for Sport and Exercise*. United States of America: Peter Adams.
- Hernawati. (2013). Produksi Asam Laktat Pada Exercise Aerobik dan Anaerobik. *Journal FPMIPA UPI .Vol 1*, 1-22
- Hutami, N. D. (2013). *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi Dengan Nilai Estimasi VO<sub>2</sub>max Pada Siswa SD Islam As-Syafi'yah 02 Bekasi Tahun 2913*. Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok: Univeritas Indonesia.
- Ilmu Gizi. Teori dan Aplikasi. Penerbit Buku Kedokteran (EGC).2016

- Indrawagita, L. (2009). *Hubungan Status Gizi, Asupan Gizi, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI Tahun 2009*. FKM - UI. Depok: Universitas Indonesia
- Irawan, M. A. (2007) Metabolisme Energi Tubuh & Olahragawan. *Sport Science Brief*, Vol 01 No 7. Diambil dari <http://www.pssplab.com>
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi.
- Irianto, K. dan Waluyo, K. (2007) *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya
- Kerksick, C. E. (2008). International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.
- Kreider, R. B. (2010). ISSN exercise & sports nutrition re-view: research & recommendations *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 7:7
- Kruschitz, R., Wallner-Liebmann, S. J., Hamlin, M. J., Moser, M., Ludvik, B., Schnedl, W. J. (2013). Detecting Body Fat—A Weighty Problem BMI versus Subcutaneous Fat Patterns in Athletes and Non-Athletes. *PLoS ONE*.
- Lemon, P. W. (1994). Protein requirements of soccer *J Sports Sci* 1994, 12 Spec No : S17-22
- Mahan, K., dan Stump, S. (2004). *Krause's Food, Nutrition, & Diet Therapy*. USA: Elsevier.
- Maughan, J. R. (2007). *Sport Nutrition*. Bernadot, advanced sport nutrition.
- McDowall, J. A. (2007). Supplement use by young athletes. *J Sport Sci Med* 6:337-42.
- Moeloek, D., dan Tjoronegoro, A. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: FKUI.
- Muizzah, L. (2013). *Hubungan Antara Kebugaran Dengan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Napu, A. (2007). *Pengaturan Berat Badan dalam Menunjang Kemampuan Fisik Atlet*. <http://www.gizi.net>. Diakses tanggal 5 Nopember 2017.

- Nieman, D. C. (2011). *Exercising Testing And Prescription*. New york; America: McGraw-Hill.
- Nurwidyastuti, D. (2012). *Hubungan Asupan Zat Gizi, Status Gizi Dan Faktor - Faktor Lain Terhadap Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur*. Universitas Indonesia, Fakultas Teknik.
- Nurwidyastuti, D. (2012). *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Status Gizi, dan Faktor-Faktor Lain Dengan Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia*. Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok: Universitas Indonesia.
- Ode, J., Pivarnik, J., Reeves, M., dan Knous, J. (2007). Body mass index as a predictor of percent fat in college athle tesand non athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 39(3), 403-409.
- Pertiwi, A. B. (2012). *Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (VO2max) Atlet Sepakbola*. Program Studi Ilmu Gizi. Universitas Diponegoro.
- Rahmawati, M. (2015). *Pedoman Nutrisi Bagi Olahragawan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rahmawati, M. (2015). *Pedoman Nutrisi Bagi Olahragawan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ramadhana, K. (2013). *Perbedaan Status Kebugaran Berdasarkan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Pada Mahasiswi Program Studi Gizi FKM UI Tahun 2013*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok: Universitas Indonesia.
- Rizky, A. A. (2011). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Kapasitas Daya Tahan Tubuh Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta. Departemen Gizi masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.
- Sigit, N. (2012). Peran Nutrisi Bagi Olahragawan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* .1-10
- Surbakti, S. (2010). Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang. *Jurnal Imu Keolahragaan* ,Vol 8, 108-122.
- Tika, A. (2016) *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, gaya Hidup dan Kebugaran Atlet Basket Universitas Esa Unggul Tahun 2016*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Gizi. Universitas Esa Unggul.

- Tri, O. P. (2015). Pentingnya Persentase Lemak Tubuh. Article, Sports Science. APKI. diakses di <https://www.apki.or.id/pentingnya-persentase-lemak-tubuh/>. Diakses pada tanggal 10 November 2017
- Weatherwax, D. (2008). Komposisi tubuh dan efeknya pada spectrum performa olahraga. NSCA Sport Nutrition. Sept/Okt;7.5: 6-7. Online. Available from:<http://www.olympic.or.id/files/documents/journal/7.5.pdf> 07 November 2017
- William. (2007). Nutrition for Healt, Fitness and Sport. Eight Edition. Americas, New York
- Williams, M. H. (2002). *Nutrition for Helath, Fitness, ans Sport*. New York, USA: Mc Graw-Hill Higher Education.
- Yuliarti, N. (2008). *Food Suplement: Panduan Mengkonsumsi Makanan Tambahan untuk Kesehatan Anda*. Yogyakarta: Banyu Media.