

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Alim, A. (2012). Persepsi Atlet terhadap Kebutuhan Cairan (Hidrasi) saat Latihan Fisik dan Recovery pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Andayani, K., & Dieny, F. F. (2013). Hubungan Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi pada Pekerja Industri Laki-Laki. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 622–629.
- Ardania, A. (2010). *Hubungan Pola Diet Vegetarian dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran pada Kelompok Dewasa Muda di Pusdiklat Maitreyawira Jakarta Barat Tahun 2010*. Skripsi. Universitas Indonesia, Depok.
- Bagustila, E. S., Sulistiyani, & Nafakadini, I. (2015). Konsumsi Makanan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United Fc. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Jember.
- Burke, L., Hawley, J., Wong, S., & Jeukendrup, A. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal Sports Science*, 29.
- Calely, E. I. (2015). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori pada Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung Tahun 2015*. Skripsi. Ilmu Gizi. Universitas Esa Unggul.
- Campbell, B., Kreider, R. B., Ziegenfuss, T., Bounty, P. La, Roberts, M., Burke, D., ... Antonio, J. (2007). International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 4:8.
- Casa, D. J. (2000). National Athletic Trainers' Association Position Statement:

- Fluid Replacement for Athletes. *Journal Of Athletic Training*, 35 No 2.
- Derbyshire, E. (2013). Hydration And Urinary Tract Health. *Natural Hydration Council*.
- 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 Altet Ragunan Tahun 2013*. Skripsi. Ilmu Gizi. Universitas Esa Unggul.
- Fatmah, R. Y. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fajarwati, S. (2007). *Hubungan Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran Paru Jantung (VO<sub>2</sub>max) Peserta Senam Aerobik di Sanggar Senam dan Fitness Centre Kartika Dewi Yogyakarta*. Yogyakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Fink, A. E. M. and H. H. (2014). *Practical Applications In Sports Nutrition, 4th edition*. Canada: Jones and Barlett Publisher.
- Gilang, M. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI.
- Hanum, F. N. (2011). *Hubungan Karakteristik Atlet, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan, dan Tingkat Kecukupan Gizi terhadap Kebugaran Atlet Bola Basket di SMP/SMA Ragunan Jakarta Selatan*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Haskell, W., & Kierman. (2000). Methodologic Issues in Measuring Physical Activity and Physical Fitness when Evaluating the Role of Dietary Supplement for Physically Active People. *American Journal Clinical Nutrition*, 72(2).
- Hastuti, N. P. (2010). *Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Kesegaran Jasmani anak Sekolah Dasar di SD N Kartasura 1*. Skripsi. Ilmu Gizi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Hornery, D. J., Farrow, D., Mujika, I., & Young, W. (2007). Fatigue in tennis: mechanisms of fatigue and effect on performance. *Sports Medicine*, 37.
- Indrawagita, L. (2009). *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Gizi FKM UI Tahun 2009*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Irawan, M. A. (2007). Metabolisme Energi Tubuh dan Olahragawan. *Sport Science Brief*, 01 No 7.
- Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kant, A., Graubard, B., & Atchison, E. (2009). Intakes of Plain Water, Moisture In Foods And Beverages, and Total Water in The Adult US Population - Nutritional, Meal Pattern, and Body Weight Correlates: National Health and Nutrition Examination Surveys. *American Journal Clinical Nutrition*, 90 No 1.
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenpora. (2015). *Laporan Kinerja Kementerian Pemuda dan Olahraga*.
- Kameswara, I. (2014). *Perbedaan nilai vo. Perbedaan Nilai VO<sub>2</sub>max dan Jarak Tempuh Lari antara Pemberian Susu Rendah Lemak dan Minuman Olahraga Komersial pada Atlet Sepak Bola*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi. Universitas Dipenogoro.
- Maghfirah, F., Agus, W., & Arovah, N. I. (2007). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga, Frekuensi Konsumsi Suplemen dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet di Klub Sepakbola PSIM Yogyakarta*. Skripsi. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas Respati Yogyakarta.
- Meohji, S. (2003). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Bhatara Karya Aksara.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.

- Mirza Hapsari, Penggalih, S. T., & Hutiyati, E. (2007). Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23(4), 192–199.
- Mongsidi, W. (2007). Analisis Status Gizi dan Hubungannya dengan Kemampuan Tubuh Menggunakan Oksigen Secara Maksimal. *Indonesian Scientific Journal Database*, 14(2).
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of The American Collage of Nutrition*, 26.
- Muslichah, R. (2015). *Efek Pemberian Air Siwalan (Borassus flabellifer L.) dan Air Kelapa (Cocos nucifera L.) terhadap Status Hidrasi Atlet Sepak Bola UGM dengan Indikator Elektrolit Urin*. Yogyakarta.
- Mustamin, Kunaepah, U., & Ayu, S. D. (2010). Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan, dan Status Gizi di Pusdiklat Olahraga Pelajar Sudiang Kota Makassar. *Media Gizi Pangan*, IX, 47–51.
- Nosa, A. . (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1 No 1.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nieman, D. C. (2011). *Exercising Testing and Prescription*. McGraw Hill Companies. New York, Amerika.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Pahira, Maxted, & Simerville. (2005). Urinalysis: A Comprehensive Review. *American Academy of Family Physicians*.
- Pasman, W., Blokdijk, V., Bertina, F., Hopman, W., & Hendriks, H. (2003).

Effect Two Breakfast, Different in Carbohydrate Consumption, on Hunger and Satiety and Mood in Health Man. *International Journal of Obesity*.

Pertiwi, A. B. (2012). *Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karnohidrat, Protein dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (VO<sub>2</sub>max) Atlet Sepak Bola*.

Putra, R. N., & Amalia, L. (2014). Hubungan Asupan Energi Protein Dan Frekuensi Olahraga Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Massa Otot Pada Mahasiswa Ipb. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(1), 29–34.

Putri, H. P. (2011). *Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan asupan zat gizi pada bodybuilder*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Rizkiyanti, G. . (2015). *Status Hidrasi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.

Ronald, H. (2009). Pengaruh perkuliahan Atletik Mahasiswa FPOK UPI terhadap Penurunan Berat Badan dan Pengaruh Rehidrasi Menggunakan Air Putih (Biasa) dan Cairan Elektrolit dan Sumber Energi terhadap Pemulihan Kemampuan Fungsional. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*.

Roscamp, R., & Santos, M. (2015). Effects of carbohydrates supplementation and physical exercise. *Journal Nutrition Health Science*, 2(303).

Rosidi, A. (2000). *Hubungan Status Gizi, Status Kesehatan dan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Atlet PSIS Semarang*. Skripsi. Insitut Pertanian Bogor.

Safari, I. (2011). *Model Pembelajaran Kooperatif Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang Warli Artika.

Setiawan, M. I. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning ( Citrus Lanatus ) Terhadap Konsumsi Oksigen Maksimal ( Vo<sub>2</sub> Max ) Pada Atlet Sepak Bola. Skripsi. Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.



- Simon, R., & Saputra, Y. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: UPI PRESS.
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Pnejas FUK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9 No 2.
- Suniar, L. (2002). *Dukungan Zat-zat Gizi Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamedia.
- Supariasa, I. D. N. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Syafrizar, & Welis, W. (2009). *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Teresa, L., & Joseph, W. (2004). Effect of hydration state on heart rate-based estimates of VO<sub>2</sub>max. *Journal of Exercise Physiology*, 7 No 1.
- Virgianto, R. A. (2013). *Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Terhadap Kebugaran Atlet Sepak Bola Persik Kediri U-21*. Skripsi. Universitas Brawijaya.
- Winanti, P. . (2014). *Status Hidrasi pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas*. Skripsi. Stikes Kusuma Husada, Surakarta.
- Zulfiyani. (2015). *Persepsi Atlet terhadap Tingkat Kelelahan pada Multistage Fitness Test Dan Yo-Yo Intermittend Recovery Test di Tim Basket Putra SMA Negeri 4 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.