

Daftar Referensi

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Andayani, K., & Dieny, F. (2013). Hubungan Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi pada Pekerja Industri Laki - laki. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 622-629.
- Arisman. (2004). *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Armstrong, L. (2007). Assessing Hydration Status: The Elusive Gold Standard. *American College of Nutrition*, 26(14), 575-584.
- Badan Litbang Kesehatan. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian kesehatan RI.
- Carpenido. (2000). *Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Cash, & Prunzky. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practise*. Guilford Press.
- Cooper, K. H. (1968). A Means of Assessing Maximal Oxygen Uptake. *Journal of the American Medical Association*, 201-204.
- Dunn, S. T. (2013, May 20). *The Fits Woman Guide to Body Fat*. Retrieved from Oxygen: <https://www.oxygenmag.com/fat-loss/the-fit-womans-guide-to-body-fat-9235>
- Fahey, & Thomas, D. (2000). *Fit and Well Core Concepts and Labs in Physicall Fitness and Wellnes Sixth Edition*. Mc Graw Hill.
- FAO/WHO/UNU. (2001, October). *Human Energy Requirement*. Retrieved July 5, 2017, from WHO Technical Report Series No. 724: <http://www.fao.org/3/a-y5686e.pdf>
- Fatmah, & Yati, R. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Gavin, M. (2006). *Recognizing Dehydration In Children*. Retrieved Agustus 2018, from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/eency/article/000982.html>
- Germov, J., & William, L. (2005). *A Sociology of Food and Nutrition: The Social Appetite*. Victoria: Oxford University Press.
- Gibney MJ, M. B. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. (A. Hartono, Trans.) Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gibson, R. S. (2005). *Principle of Nutrition Assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Guyton, A. C., & Hall, J. (2009). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (9th ed.). (H. Hartanto, A. Novrianti, Y. L. Rachman, N. Wulandari, Eds., F. Dany, F. Indriyani, Irawati, I. Nuryanto, D. Ramadhani, S. Riyanti, . . . Y. Suryono, Trans.) Jakarta: EGC.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Gravindo.

- Hoeger W, W. K., & Hoeger S, A. (2005). *Lifetime Physical Fitness and Wellness, a Personalized Program* (5th ed.). USA: Thomson Wadsworth.
- Hornery, D., Farrow, D., Mujika, I., & Young, W. (2007). Fatigue in Tennis : Mechanism of Fatigue and Effect on Performance. *Sports Med*, 37(3), 199-212.
- Huddy, D. (1997). Relationship between Body Image and Percent Body Fat among Male and Female College Students Enrolled in an Introducing14-weeks Weight - Training Course. *SAGE Journals*, 85(3).
- Indrawagita, L. (2009). *Hubungan Antara Status Gizi, Asupan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran pada Mahasiswi Program Studi Gizi FKM UI Tahun 2009*. Skripsi, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Indrawati, R. (2005). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kapasitas Vital Paru pada Kelompok Remaja dengan Faal Paru Normal. *Journal Universitas Airlangga*, 4, 135-142.
- Indresti, J. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto. *Jurnal Universitas Alma Ata*.
- Irdilla, C. E. (2016). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi pada Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung Tahun 2015. *Nutrire Diaita*, 8(1), 24-32.
- Issom, F. L., & Caesa Putra, P. P. (2018, April). Gambaran Body Image Pada Atlet Remaja Di Sekolah SMP/SMA Negeri Ragunan Jakarta. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran*, VII(1), 36-45. Retrieved Juli 08, 2018, from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/7075/5103>
- Kaleta, D., Debrowaska, T. M., & Anna, J. (2004). Leisure-time Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness and Work Ability: a study in randomly selected residents of Lodz. *International Journal Occupational Medicine and Environmental Health*, 17(4), 457-464.
- Kameswara, I., & Yudi Fitranti, D. (2015). Perbedaan Nilai VO2Max dan Jarak Tempuh Lari Antara Pemberian Susu Rendah Lemak dan Minuman Olahraga Komersial Pada Atlet Sepak Bola. *Journal Of Nutrition Collage*, IV(1). Retrieved Juli 05, 2018, from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/8618>
- Kant, A., Graubard, B., & Atchison, E. (2009). Intakes of Plain Water, Moisture in Food and Beverages, and Total Watr in The Adult US Population - Nutritional, Meal Pattern, and Body Weight Correlates: National Health and Nutrition Examination Survey. *American Journal Clinical Nutrition*, 90(1).
- Kemenkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved December 18, 2017, from

- <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>
- Kemempora. (2016). *Laporan Kinerja Kemempora*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. Retrieved Juli 07, 2018, from http://kemempora.go.id/img_upload/files/LKj%20PORA%202016.pdf
- Kementerian Kesehatan. (2011). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kusumajaya, A. A., Wiardani, N. K., & Juniarsana, I. W. (2008). Persepsi Remaja Terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya Dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi. *Jurnal Skala Husada*, 5(2), 114 - 125.
- Kuswari, M. (2016). Penilaian Status Kebugaran Anak Sekolah Dasar Duri Kepa 11 Jakarta Barat. *Jurnal Abdimas*, 3(1), 68-72.
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Limas, D. P. (2018). *Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Status Gizi Hidrasi, Pengetahuan Gizi dan Kebugaran pada Atlet Sepak Bola Di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta 2018*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Lloyd, T. e. (1998). Fruit Consumption, Fitness, and Cardiovascular Health in Female Adolescents: The Penn State Young Women's Health Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 67(4), 624-630. Retrieved Juli 2017, from <http://ajcn.nutrition.org/content/67/4/624.short>
- Magfirah, F. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga, Frekuensi Konsumsi Suplemen, dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Di Klub Sepakbola PSIM Yogyakarta. *Medika Respati*, VIII(1).
- Mahardika, A., & Katrin, R. (2008). Aktifitas Fisik, Asupan Energi, dan Status Gizi Wanita Pemetik Teh di PTPN VIII Bandung, Jawa Barat (ID). *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(2), 79-85.
- Mongsidi, W. (2007). Analisis Status Gizi dan Kemampuan Tubuh Menggunakan Oksigen Secara Maksimal. *Indonesian Scientific Journal Database*.
- Moreira, C. (2011). Metabolic risk factors, physical activity and physical fitness an Azorean Adolescents; a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11. doi:10.1186/1471-2458-11-214
- Murhananto. (2008). *Dasar - dasar Permainan Futsal* (4th ed.). Jakarta: Kawan Pustaka.
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5).
- Muth, N. D. (2009). What are the guidelines for percentage of body fat loss. *American Council on Exercise*.
- Natalia, D. (2012). Gangguan Body Image Dihubungkan dengan Aktivitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas. *Jurnal STIKes*, 5(2), 203-212.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Nurhasan, & Cholil. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Pahira, Maxted, & Simerville. (2005). *Urinalysis: A Comprehensive Review*. *American Academy of Family Physicians*.
- Parizkova, J. (2014). Fatness and Fitness Related to Exercise in Normal and Obese Children and Adolescents. *Journal of King Saud University Science*, 26(4), 245–253.
- Permatasari, D. (2012). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konselor Sebaya Dalam Implementasi Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja Di Kabupaten Sumenep. *Permatasari, D. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konselor Sebaya Dalam ImplemenJurnal Kesehatan Wiraraja Medika*, III(2).
- Putri, R. (2015). *Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa di UKM Sepakbola UNY*. Universitas Muhaammadiyah.
- Riyadi, H. (2004). *Penilaian Status Gizi Dalam Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Rizkiyanti, G. A. (2015). *Status Hidrasi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri*. Bogor: IPB Bogor.
- Rockwell, M. (2015). *Body Composition: What Are Athletes Made of ?* The National Collegiate Athletic Association. Retrieved from The National Collegiate Athletic Association: <http://www.ncaa.org/health-and-safety/sport-science-institute/bodycomposition-what-are-athletes-made>
- Rusip, G. (2006). *A Comparative Study on the Physicall Fitness Level Using the Harvard, Sharkey, and Kashstep Test* (3 ed., Vol. 39). Majalah Kedokteran Nusantara.
- Santoso, B. I., Hardinsyah, Siregar, P., & Pardede, S. O. (2012). *Air Bagi Kesehatan*. Jakarta: Centra Communications.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence; Perkembangan Remaja* (11 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Satya, W. I. (2008). Kebugaran Jasmani dalam Mendukung Kinerja. *Jurnal IQRA, Ilmu Kependidikan dan Keislaman*, 4(2), 211-222.
- Setiaputri, K. A., Rahfiludin, Z., & Suroto. (2017). Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 166-174.
- Sharkey, B. J. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan (terjemahan dari Fitness and Health)*. (E. Desmarini, Trans.) Jakarta: Rajawali Press.
- Soediatama, D. A. (2008). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Ditjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.

- Stunkard, A. J., Sorensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of The Danish Adoption Register for The Study of Obesity and Thinness. *Research Publication - Association for Research in Nervous & Mental Disease*, 60(1), 15-20.
- Suhardjo, & Kusharta, C. M. (2010). *Prinsip - prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Pnejas FUK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, IX(2).
- Supariasa, I. D. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Susilo, E. A. (2013). *Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Di Klub SMP Negeri 01 Nguntur Tulungagung*. Skripsi, Universitas Negeri Surabaya, Ilmu Keolahragaan, Surabaya. Retrieved December 19, 2017
- Suyatno. (2009). *Survei Konsumsi Sebagai Indikator Status Gizi*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.
- Teresa, L. S., & Joseph, W. (2004). Effect of Hydration State on Heart Rate-Based Estimates of VO₂max. *Journal of Exercise Physiology*, VII(1), 6-19.
- Thaler, J., & McLontosh. (2004). *The Bafflet Parent's Guide to Coaching Indoor Youth Soccer*. USA: Ragged Mountain Press.
- Truter, L., Pienaar, A. E., & Toit, D. (2010). Relationship Between Overweight, Obesity and Physicall Fitness of 9 - 12 years old South African Children. *SA Fam Pract*, 52(3), 227-233.
- Vania, E. R. (2018). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 449-457.
- Weatherwax, D. (2008). *Komposisi Tubuh dan Efeknya pada Spektrum Performa Olahraga*. NSCA Sport Nutrition.
- Wijayanti, K. (2006). *Model Prediksi VO₂max dengan Persen Lemak Tubuh, RLPP, dan IMT (Data Pemeriksaan Kebugaran Jasmani PNS Dekdikbudnas Tahun 2005)*. Depok: Universitas Indonesia.
- Wilda, W. S. (2009). *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- World Health Organization (WHO). (2005). *Nutritional in Adolescence - Issues and Challanges for Health Sector*. Geneva.
- Yahya, N. (2006). *Tumbuh Kembang remaja*. Jakarta: Tiga Kelana.
- Yuliana, B. N., & Dieny, F. F. (2013). Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh dan Kejadian Female Athlete Triad (FAT) Pada Remaja Putri. *Journal Of Nutrition College*, II(4), 705-712. Retrieved Juli 07, 2018, from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/3834/3721>