

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Mukholid . (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Yudhistira
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar, Mochamad. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pusaka Sarwono
Prawiroharjo.
- Arisman. 2002. Gizi dalam Daur Kehidupan. EGC. Jakarta.
- Arsyad, Azhar. 2009. Media Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Pers
- Arumsari, E. (2008). Faktor Resiko Anemia pada Remaja Putri Peserta Program
- Cakrawati dan Mustika NH, Dewi. (2012). Bahan Pangan, Gizi ,Dan Kesehatan.
Bandung : Alfabeta.
- Cornia, Intan, Galih,. & Andriani, Merryana. (2018). *Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo*. Amerta Nutr. DOI : 10.2473/amnt.v2i1.2018.90-96.
- Depdiknas, 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depkes RI, 2004. Sistem Kesehatan Nasional 2004, Jakarta.
- _____ Pedoman Kesehatan Olahraga. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.
- _____ 2009. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta.
- Dieny, F. F., & Putriana, D. (2015). Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Latihan Atlet Sepak bola remaja. *Jurnal Gizi Indonesia* , Vol. 3, No. 2, Hal. 86-93.
- Gibson, R. s. (2005). Principle of Nutritional Assessment. New York, USA: Oxford University Press.
- Golden NH. Book Review of The Famele Athlete. N Eng J Med. 2003; 349:8.

- Habte, K., & Abdulaziz Adizh, e. a. (2015). Iron, folate and vitamin B12 status of Ethiopian profesional runners. *Journal of Nutrition & Metabolism* ,Vol 12 1-10.
- Hadi, Santika Rentika.(2014). *Penampilan Gerak pada Wanita dalam Siklus Endometrium dan Menstruasi*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, Volume 3 Nomor 2 Edisi Oktober 2014, Hal 85 – 94.
- Handjaja M. *Amenore pada atlet*. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Wijayakusuma, 2010.
- Hanum, F. N. (2011). *Hubungan Karakteristik Atlet, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bola Basket Di SMA Rangunan Jakarta Selatan*. Fakultas Ekologi Manusia, Departemen Gizi Masyarakat. Institut Pertanian Bogor.
- Hutami, N. D. (2013). *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi Dengan Nilai Estimasi VO2max Pada Siswa SD Islam As-Syafi'yah 02 Bekasi Tahun 2913*. Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok: Univeritas Indonesia.
- Irawan, M. A. 2007. *Karbohidrat*. Polton Sports Sience & Perfomance Lab. Diambil kembali dari <http://www.pssplab.com/journal/03.pdf>
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014.
- Khusmalinda, Tri Hastin (2017). *Konsumsi Suplemen, Asupan Energi dan Kebugaran Jasmani Atlet di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus*. *Nutri Sains*, Volume 1, Edisi 2, Desember 2017.
- Kushendar D. 2008. *Pengertian Kebugaran Jasmani*. www.multiply.com [10 Desember 2010].

- Manuaba. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC
- Miftakhul Jannah. 2012. Peran Konsentrasi, Kepercayaan diri, Regulasi Emosi, Kemampuan Goal Setting, dan Persisten Terhadap Prestasi Pelari Cepat 100 Meter Perorangan. Ringkasan Disertasi. Yogyakarta: Program Doktor Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Mood, D. P. (t.thn.). Sports and Recreational Activities. New York USA: McGrawHills Companies.
- Murbawani, Elisa, Adi (2017). *Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktifitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri*. Jurnal of Nutrition and Health Vol. 5, No. 2 2017.
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of The American College of Nutrition* , Vol. 26, No.5 , Hal. 542.
- Pamungkas, S. (2011). Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pearce, Evelyn C, 2009, Anatomi dan Fisiologi untuk paramedic, PT Gramedia Pustaka Umum: Jakarta.
- Penggalih, M. H., & Huriyati, E. (2007). Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet Pada Klub Sepak Bola. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat* (Vol. 23, No. 4), 192-199.
- Prawirohardjo, S. (2008). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta : YBS.
- Primana DA. 2000. Pemenuhan Energi pada Olahraga. Pedoman Gizi Olahraga untuk Prestasi. Jakarta. Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI Direktorat Gizi Masyarakat.
- Proverawati. (2011). Anemia dan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha media.

- Putri, Karinta, Ariani, Setia et al. (2017). *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Presentase Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Renang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 5, Nomor 3, Juli 2017 (ISSN : 2356 – 3346).
- Rahmawati, M. (2015). *Pedoman Nutrisi Bagi Olahragawan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ramadhan, M. Miftahul, Laeli, et al. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Planduan Jombang*. Jurnal Pendidikan Olahraga & Kesehatan Vol. 04, No. 2 Tahun 2016, 467 – 471.
- Ramadhan, R. I., & Rismayanthi, C. (2016). *Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga* , Vol. 15, Hal. 53-61.
- Raswin. (2015). *Perbandingan Perempuan dalam Olahraga di Indonesia dengan Negara Colombia*. Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, volume 14 Nomor 2, Juli – Desember 2015 : 21 – 34.
- Ridwan, Muhammad, et al (2017). *Hubungan antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani*. *Jurnal of Holistit and Health Sciences* Volume 1, No. 1, Januari – Juni 2017. Halaman 73 – 85.
- Rizkiyanti, Gandis A. 2015. *Status Hidrasi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri (Skripsi)*. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Intitut Pertanian Bogor: Bogor.
- Rizqi, Haidar, Ichwanudin (2016). *Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama*. *Media Gizi Indonesia*, Volume 11, No. 2 Juli – Desember 2016 : hlm. 182 – 188.
- Rubiyanto. (2000). *Olahraga Pilihan Softball*. Semarang: Unnes Press.
- Ruiz JR, Castro-Pinero J, Artero EG, et al. 2009. Predictive validity of healthrelated fitness in youth: a systematic review. *Br J Sports Med* 2009 43: 909-923.

- Rusli, Lutan,. Suherman, Adang. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru.
- Santoso, S., Ranti, AL. 2009. Kesehatan dan Gizi. PT. Asdi Masatya: Jakarta.
- Setiowati, Anies. 2014. *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 4, Nomor 1, Edisi Juli 2014. ISSN : 2088-6802.
- Sharkey BJ. Penerjemah Eri Desmarini Nosution. *Kebugaran dan Kesehatan*. Ed 1. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2003. Hal 80-5.
- Sihadi, (2006). “Sport and Nutrition, Food and Nutrition Research Development Centre Bogor”, Jurnal Kedokteran Yarsi 14 (1): 078-084, 2006.
- Silva RP, Toby M, Antonio JN, Maurico GBF, Jorge RPL. (2011). Fluid Balance Of Elite Brazilian Youth Soccer Players During Consecutive Days Of Training.
- Soekirman. (2002). Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta: Dirjen Perguruan Tinggi Depdiknas.
- Soemardjo D, 2009. Vitamin dan Biomineral dalam Pengantar Kimia Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran dan Program Strata 1 Fakultas Bioeksakta. Jakarta: ECG
- Sondakh, A. (2009). *Usulan UU Keolahragaan Jamin Masa Depan Mantan Atlet*. 27 April 2009. <http://www.kapanlagi.com>.
- Sugiarto (2012), *Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 2, Edisi 2, Desember 2012. ISSN : 2088 – 6802.
- Supariasa, I., Bakri, B., & Fajar, I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Suparmin M. (2015). Identifikasi Faktor Fisik Atlet Cabang Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. ISSN; 1411-8319 Vol. 15 No. 1.
- Tanudjaja, Lia M. (2016). *Gambaran Menstruasi Atlet Basket di SMAN 9 Manado*. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, volume 4, Nomor 1, Januari – Juni 2016.
- Teresa, Sylvia, et al. (2018). *Hubungan Body Mass Index dan Persentase Lemak Tubuh dengan Volume Oksigen Maksimal pada Dewasa Muda*. *Jurnal Kedokteran Diponegoro* Volume 7, Nomor 2, Mei 2018.
- Vania, Elvia, Raissa, et al. (2018). *Hubungan Gaya Hidup, Sataus Gizi dan Aktivias Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 6, No. 1, Januari 2018 (ISSN : 2356 – 3346).
- Varney, Helen. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta : EGC
- Wahyuningsih, Astuti dan Sari Puji Astuti. (2012). *Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Tingkat III Stikes*
- Widyastuti, Rahmawati, & Purnamaningrum. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.