

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amonette, W. E., Denham, B., Terry, L. D., Junhai, X., James, J. T., & John, K. D. W. (2014). Physical Determinants of Interval Sprint Times in Youth Soccer Player. *Journal of Human Kinetics*, 40, 113-120.
- Ani, M. (2012). Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Ardiani, D. Y. (2017). *Hubungan Komposisi Pangan, Komposisi Tubuh, dan Kecepatan Atlet Bola Basket ASPAC Jakarta*. Skripsi, Prodi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul: Jakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Armstrong, L. E. (2005). Hydration Assessment Techniques. *Nutrition Riviews*, 40-54.
- Ashok, C. (2008). *Test Your Physical Fitness*. Delhi: Kalpaz Publication
- Baker, A. J. G. (2012). *Evaluation of The Body Composition of Female Collegiate Athletes Using The Bod Pod*. Thesis, Dietetics and Human Nutrition, University of Kentucky: Kentucky.
- Bernadot, D. (2014). Gymnastics. In W. Blackwell, *Sport Nutrition* (pp. 596-606). New Delhi: Medical Commision Publication.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepak Bola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 237-249.
- Brown, A. F., Christopher, W. B., Giuliana, D. A., Shawn, L., Tom, W., & Michael, J. O. (2017). Body Composition and Performance Capabilities Based on Protein Intake in Collegiate Dancers. *Journal of Sports Science*, 5, 189-197.
- Cahyaningrum, H. D. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta. Karya Tulis Ilmiah, Prodi Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Daud, W. N. W., Wan, A. M. W. M., & Mohamed, R. A. (2009). Body Mass Index and Body Fat Status of Men Involved in Sports, Exercise, and Sedentary Activities. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 22-27.

- Decher, N.R., Douglas, J. C., Susan, W. Y., *et al.* (2008). Hydration Status, Knowledge and Behavior in Youth at Summer Sports Camps. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 262-278.
- Depkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Badan Litbangkes RI 2013.
- Dieny, F. F., & Dittasari, P. (2015). Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Latihan Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 86-93.
- Fachri, R. L. (2017). *Pengetahuan Tentang Kesadaran Hidrasi Pada Atlet Sepakbola SSB Hizbul Wathan U-17 Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan*. Skripsi, Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya: Surabaya.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rordakarya.
- Gymnastics Australia. (2018). What is Rhythmic Gymnastics?. Available from: https://www.gymnastics.org.au/GA/Gymsports/Rhythmic_Gymnastics/Shared_Content/Gymsports/RG/Rhythmic_Gymnastics.aspx?hkey=3ec5e8a9-ee5b-4bd1-8e5a-5f079fb716ee.
- Hadi, N.S. (2017). Air. Dalam Hardinsyah, & I. D. Supariasa, *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi* (pp. 99-105). Jakarta: EGC.
- Hampl, J., & Garndlaw, G. (2007). *Perspective in Nutrition Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill, pp. 606.
- Hayaza, N. (2016). *Hubungan Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Zat Besi, Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin Darah dan Kebugara Peserta Futsal*. Prodi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul: Jakarta.
- Horney, D. J., D. Farrow, I. Mujika, & W. Young. (2007). Fatigue in Tennis: Mechanisms of Fatigue and Effect on Performance. *Sports Medicine*, 199-212.
- Hungu. (2007). *Demografi Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Penerbit Grasindo.
- Indriati, E. (2010). *Antropometri untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi, dan Olahraga*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Jessri, M., Maryam, J., Bahram, R., & Caryn, Z. (2010). Evaluation of Iranian College Athletes Sports Nutrition Knowledge. *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*, 20, 257-263.

- Joao, A. F., & Jose, F. F. (2012). Somatotype and Body Composition Of Elite Brazilian Gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 45-54.
- Kaim, F. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Depkes RI. Jakarta
- Karabudak, E., Eda, K., Yasemin, E. & Ozge, K. (2016). Dietary Intake of Turkish Gymnast and Non-Gymnast Children. *Nutrition and Dietetics*, 73, 184-189.
- Kemenkes, RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenpora, RI. (2016). *Laporan Kinerja Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Kusuma, R. D., Agustina, A. T. T., & Syarifah, N. Y. R. S. A. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Asupan Cairan terhadap Status Hidrasi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Banjar Serasan Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Cerebellum*, 360-370.
- Larasati, D.P., Ronny, L., Yuni, S. P., & Vita, M. T. (2017) Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, dan Kelentukan pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar KONI Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 32-40.
- Maemun, P. (2017). *Pengetahuan tentang Cairan, Asupan Cairan, Status Hidrasi, Status Gizi, Aktifitas Fisik, dan Tingkat Kebugaran Fisik Pada Atlet Rugby di Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi, Program Studi Gizi, Universitas Esa Unggul: Jakarta.
- Mahastuti, F., Zen, R., & Suroto. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktifitas Fisik, dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani (Studi pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 458-466.
- Mahendra, A., Sudjihadi, R., Hesti, D., & Farida, A. A. (2002) Pemanduan Bakat Olahraga Senam (Artistik dan Ritmik). Jakarta: Pengurus Persatuan Senam Indonesia.
- Mann, J., & Truswell, A. S. (2012). *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC
- Mazic, S., Biljana, L., Marina, D., Jelena, S. L., Tijana, A., & Predrag, B. (2014). Body Composition Assessment in Athletes: A Systematic Review. *Seminar for Physicians*, 255-260.

- McDermott, B. P., Douglas, J. C., Susan, W. Y., Matthew, S. G., Rebecca, M. L., & Elizabeth, A. M. (2009). Hydration Status, Sweet Rates, and Rehydration Education of Youth Football Campers. *Journal of Sports Rehabilitation*, 18, 535-552.
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 542-548.
- Mustaqim, E. Y., & Endang, S. W. (2013). Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Bangsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 637-640.
- National Collegiate Athletic Association (2017). *Assess Your Hydration Status*. Available from: <http://www.ncaa.org/sites/default/files/Assess+Your+Hydration+Status.pdf>.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratama, A. W. P., & Cerika, R. (2018). Hubungan Status Hidrasi dengan VO₂ max Pada Atlet Sepak Bola. *Medikora*, 61-72.
- Rahfiludin, M. Z., Ronny, A., & Karinta, A. S. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Atlet Renang Klub TCS Semarang. *Hang Tuah Medical Journal*, 165-176.
- Rahmaniar, A., & Dewi, R. C. (2018). Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Status Hidrasi Serta Cairan Pada Atlet Bola Basket. *Medikora*, 53-61.
- Rachma, F., & Siti, Z. (2017). Status Gizi, Asupan Cairan, dan Kebugaran Jasmani Atlet di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. *Nutri-Sains*, 1:1.
- Rahmawati., Nur, H., & Setyowati. (2017). Hubungan Asupan Energi dan Status Hidrasi dengan Kebugaran Atlet Voly Putri Club Voly Baja 78 Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 56-60.
- Ramdhan, R. I., & Rismayanti, C. (2016). Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket. *Medikora*: 53-61.
- Rozi, F. (2017). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah di Pedesaan (Survei Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin). *Jurnal Pendidika Olahraga dan kesehatan*, 39-43.
- Saputri, G. A. R. R., & Fillah, F. D. (2012). Female Athlete Triad Pada Atlet Putri di Pusat Pendidikan Latihan (PUSDIKLAT) Ragunan Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 405-413.

- Sadikin, M. (2014). *Biokimia Darah*. Jakarta: Widya Medika.
- Setiaputri, K. A., M. Zen, R., & Suroto. (2017). Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh, dan Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2356-3346.
- Sinaga, F. A. (2011). *Hubungan Antara Kadar Hemoglobin dengan Tingkat VO₂ Max Atlet PPLM Provinsi Sumatera Utara*. Skripsi, Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan: Medan.
- Stanforth, P. R., Britany, N. C., Dixie, S., & Matthew, A. S. K. (2014). Body Composition Changes Among Female NCAA Division 1 Athletes Across The Competitive Season and Over a Multiyear Time Frame. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 300-307.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukmajati, R.P. (2015). *Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Komposisi Lemak Tubuh degan Tingkat Kebugaran Mahasiswa di UKM Sepak Bola UNY*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah: Yogyakarta.
- Sulistiono, A. (2014). Prediksi Aktifitas Fisik Sehari-hari, Umur, Tinggi, Berat Badan, dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugraan Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 380-389.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Susetyowati. (2017). Gizi Remaja. Dalam Hardinsyah, & I. D. Supariasa, *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi* (pp. 99-105). Jakarta: EGC.
- Susilo, E. A. (2013). *Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat di Klub SMP Negeri 01 Nguntut Tulungagung*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya: Surabaya.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: CV. Andi Offset.
- Trexler, E. T., A. E. Smith-Ryan., E. J. Roelofs., & K. R. Hirsch. (2015). Body Composition, Muscle Quality and Scoliosis in Female Collegiate Gymnasts: A Pilot Study. *International Journal Sport Medicine*, 0172-4622.
- Utami, A. R., & Nurmasari, W. (2015). Status Hidrasi Setelah Tes Ketahanan Fisik Mahasiswa Jurusan Tari Usia 19-22 Tahun (Studi Kasus di Universitas Negeri Semarang). *Journal of Nutrition College*, 180-188.

- Wade, C., & Carol, T. (2007). *Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Welis, W., Rimbawan., Ahmad, S., & Hadi, R. (2012). Hubungan Hemoglobin, Lemak Tubuh dan VO₂ Maks dengan Performa Lari 5 Km. *Media Gizi Indonesia*, 1528-1538.
- Welis, W., Syafrizar, M., & Sazeli, R. (2013). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Werner, H., & Hoeger, S. A. (2006). *Principles and Labs for Fitness and Wellness*. USA: Thomson Wadsworth.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Kebugaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wood, R. (2008). Physical Education Fitness Test Out Requirments and Information. Available from: <https://www.cpschools.org/cms/lib/-MI01001578/Centricity/Domain/217/Test%20Out%20Fitness%20Requirements%20and%20Information.pdf>.
- World Health Organization* (WHO). (2005). *Nutriton in Adolescence-Issues and Challenge for the Health of Adolescents*. Available from: http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtm.
- World Health Organization* (WHO). (2014). *WHA Global Nutrition Targets 2025: Anemia Policy Brief*. Available from: http://www.who.int/nutrition/topics/-globaltargets_anaemia_policybrief.pdf?ua=1&ua=1.
- Yoga, A. H., Dyah, U., Kusnandar. (2014). Hubungan Jenis Kelamin Aktifitas Fisik dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesmasindo*, 31-38.
- Yurezka, B., Laksmi, W., & Martha, I. K. (2017). Pemenuhan Kebutuhan Cairan dan Status Hidrasi Setelah Latihan Pada Atlet Renang di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 622-628.