

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisoejatmien, dkk. 2018. The Correlation Between of Energy and Nutrients Macro with Physical Fitness of Athletes in Center for Educational and Training of Sports for Students (PPLOP) as Central Java. Jurnal Gizi Kesehatan. Vol. 10. No 23.
- Adriani, M., & Cornia, G., 2018, Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo.
- Afriani, et al., 2015. Quality of Sleep Affects the Level of Anxiety and Performance of Football Athletes. Iranian Journal of Public Health. Vol. 44(7): 1023.
- Agnestya Rizky. (2011). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Kapasitas Daya Tahan Tubuh Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta. FEMA.IPB.
- Alamsyah, dkk. 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 5, No. 3.
- Alimmawati & Wahjuni. 2019. Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol. 7, No. 2.
- Amelia, D., Dian, L., & Hestiningsih, L., 2017, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang., Jurnal Kesehatan Masyarakat., Vol. 5, No. 3
- Amin & Lestari. 2019. Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan Pada Atlet Hockey Kota Surabaya. Sport and Nutrition Journal. Vol 1, No. 1.
- Anggraini Ratna, 2017. Hubungan Antara Durasi Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013. Naskah Publikasi.

- Arif, S., 2017, Hubungan Kadar Hemoglobin (HB) dengan Kebugaran Jasmani pada Tim Sepakbola Putra Usia 18 Tahun Elfaza FC Surabaya. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 5, No. 3.
- Beny, A. (2002). Fisiologi Tidur. Jurnal Kedokteran Maranatha. Vol. 1, No. 2.
- Cornia & Adriani. 2018. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo. Amerta Nutrition. Vol 2.
- Depdiknas. (2010). Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jakarta: Depdiknas
- 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.
- Dewi, *et al.*, Hubungan Kebugaran Jasmani dan Lemak Tubuh pada Kelompok Senam dan Kelompok Tidak Senam. Prosiding Pendidikan Dokter. Vol. 1, No. 2.
- Dieny, F. F. (2014). Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Grace, Tony. (2007). Bulutangkis : Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut. PT.Grafindo Persada : Jakarta.
- 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.
- Intan Dwi Sari dkk. 2016. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani. Artik Ilm Has Penelit Mhs.

Intan Dwi Sari dkk. 2016. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani. Artik Ilm Has Penelit Mhs.

Irawan, 2009. Karbohidrat, Karya Cipta. Volume 1, Jakarta

Irawan, M. A. (2007). Metabolisme Energi Tubuh dan Olahragawan. Sport Science Brief, 01 No 7.

Irianto, K. 2007. *Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset

Japardi, Iskandar. (2002). Gangguan Tidur. USU digital library

Kurniawan, Dwi., 2012, Hubungan Tingkat Stres dan Gaya Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmnai pada Mahasiswa Semester Awal Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Kusharto, Clara; Supriasa, Nyoman., 2014. Surevi Konsumsi Gizi. Jakarta; Graha Ilmu.

Lastella M., Lovell G.P., Sargent C. (2014). Athletes precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance. European Journal of Sport Science 14

Lisdiantoro, G. 2016. Gizi dan Pola Hidup Aktif untuk Mendukung Prestasi Bulutangkis. Vol 36, No. 1.

Mahakharisma, R., 2014. Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY

Marz, Esfandiar; Kalkharan Maryam. (2015). Acts and Theories through Literatyre Review. International Journal of Medicinal Reviews. Vol 2, No. 2.

Murbawani, A., 2017. Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. Journal of Nutrition. Vol. 5, No. 2.

Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. Jurnal Edukasi. Vol. 2, No. 2 .

- Mustakim & Surury. 2019. Kebugaran dan Faktornya pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia. Vol. 6, No. 3.
- Muthamainnah, dkk. 2019. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) dengan Kebugaran ( $VO_2$ Max) Pada Atlet Remaja di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman. 2019. Vol. 1, No. 1.
- Nasrulloh, Ahmad., (2012). Narasi Bentuk-Bentuk Tes Kebugaran Jasmani. Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Norhasanah, dkk. 2015. Status Gizi Serta Asupan Energi dan Protein Signifikan dengan Kebugaran Jasmani Atlet Lari Di South Borneo Runners Banjarmasin. Jurnal Mitra Kesehatan. Vol. 2 No. 2
- Nurhasan, dkk. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : UNESA University Press, 2005
- Nurul Laily Hidayati. 2015. Asuhan Gizi Olahraga. Yogyakarta: Rapha Publishing;
- Permadi, G., 2017. Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Pahlawan Sumenep. Jurnal Ilmiah Mandala Education. Vol. 3, No. 2.
- Pertiwi & Murbawani. 2012. Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru ( $VO_2$  Maks) Atlet Sepak Bola. Jurnal of Nutrtion College. Vol. 1, No, 1.
- Probosari, Enny. (2019). Pengaruh Protein Diet Terhadap Indeks Glikemik. Journal of Nutrition and Health. Vol 7, No. 1.
- Putra, K., 2019. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

- Qomaruddin., 2016. Pengukuran Kadar Hemoglobin Darah Dengan Metode Non-invasif Menggunakan Laser. Sentic Publication Instrumentasi. Vol. 40, No. 1.
- Rahmawati, dkk. 2019. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro, Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Karyawan RSUD Pandeglang. Arsip Gizi dan Pangan. Vol. 4, No. 2.
- Rice, Philip L. (1992). *Stress & Health (2nd ed)*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rizqi & Ichwanudin. 2016. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengang Pertama. Media Gizi Indonesia, Vol. 11, No. 2.
- Roscamp R, Santos MG. (2015). Effects of carbohydrates supplementation and physical exercise. J Nutr Health Sci, 2(3), 303 .
- Safaringga & Herpandika. 2018. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. Jurnal Penelitian Pembelajaran. Vol 4, No 2.
- Saputra, Iwan., 2015. Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 14, No. 1.
- Sarfriyanda, J. ', Karim, D. ', & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 2(2), 1178–1185
- Sarfriyanda, J. ', Karim, D. ', & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 2(2).
- Sawada, Susumu S. (2014). Physical fitness for health. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 3(4), 377-384. doi: 10.7600/jp fsm.3.377.

Sudibjo, Priyo., (2012), Penilaian Presentase Lemak Badan Pada Populasi Indonesia dengan Metode Anthropometris

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132172719/Penilaian%20Presentase%20Lemak%20badan%20Metode%20Anthropometris.pdf>, diakses tanggal 06 nopember 2015.

Syam, et al., (2013). Perbedaan Hasil Pemeriksaan *Bioelectric Impedance Analysis* antara Status Nutrisi Baik dan Malnutrisi pada Penderita Penyakit Gastrointestinal dan Hati yang Dirawat Inap.

Tanjung, P. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Persen Lemak Tubuh dengan Nilai Kebugaran Jasmani Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018. Diploma thesis.

Teng E, Lastella M, Roach GD, Sargent C (2011). The effect of training load on sleep quality and sleep perception in elite male cyclists. In: Kennedy GA, Sargent C (Eds). Little clock, big clock: Molecular to physiological clocks. Australasian Chronobiology Society, Melbourne, Australia, pp. 05-10.

Welis, W. Rimbawan. et al. (2012). Hubungan Hemoglobin, Lemak Tubuh dan VO<sub>2max</sub> dengan Performa Lari 5km. Media Gizi Indonesia. Vol 20, No. 9.

Widiastuti PA, Kushartanti BMW, Kandarina IBJ. (2015). Pola makan dan kebugaran jasmani atlet pencak silat selama pelatihan daerah pekan olahraga nasional XVII Provinsi Bali tahun 2008. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol. 6, No. 1

XC, Lau. 2016. Sleeping Quality and Athetic Performance Among Basketball Players that Participating in National Community Basketball League (NCBL).

Yundhi, Arfianto (2016). Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 1 Sleman. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan