

## Daftar Pustaka

- Adriani., Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Afifi, S. N. (2015). Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Djarum dan Faktor yang Mempengaruhi. 8.
- Alimmawati, D. F., & Wahjuni, E. S. (2019). *Jasmani Mahasiswa Ukm Karate Universitas Negeri Surabaya*. 288, 369–374.
- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Susirah, S., Soekatri, M. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andriani, T. (2016). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Gaya Hidup dan Kebugaran Atlet Bola Basket Universitas Esa Unggul Tahun 2016.
- Anggraini, F. D. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Konsumsi Suplemen, Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Atlet di Sekolah Atlet Ragunan. *Skripsi*.
- Baker, J. (2012). Child Fitness and Father's BMI are Important Factors in Childhood Obesity. A School Based Cross-sectional study.
- Benardot, D. (2012). *Advanced Sports Nutrition*. United States: Human Kinetics.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249.
- Catur, A. A. (2016). Karbohidrat. In I. N. Hardinsyah dan Dewa, Teori dan Aplikasi Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Chandra, S., Sanoesi, A. S. (2010). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Gramedia.
- Cornia, I. G., & Adriani, M. (2018). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo. *Jurnal Amerta Nutrition*, 90-96.
- Daryanto, Z. P. (2015). Optimalisasi Asupan Gizi Dalam Olahraga Prestasi Melalui Carbohydrate Loading. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol 4, 101-112.
- Dewi, E. K., & Kuswary, M. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya Pada Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Di Asrama Atlet. *Nutrire Diaita*, 5(2), 94–112.
- Dwirianasari, A. D. (2018). Hubungan Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, Body Image dan Kebugaran.
- Fatmah. (2011). Gizi Kebugaran dan Olahraga. Bandung: Lubuk Agung.
- Fink, H & Mikesky, A. (2015). Practical Applications in Sports Nutrition. 4th ed. Burlington: MA Jones Learning.

- Fitri, I. N. (2016). Hubungan Pemilihan Jenis Makanan, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh Terhadap Kebugaran Pada Atlet Marching Band di PELATDA PON Banten Tahun 2016.
- Furkon, L. A. (2014). Mengenal Zat Gizi. *Ilmu Kesehatan Gizi*, 1–53.
- Gibson, R.S. (2005). Principles of nutritional assessment (2nd ed). Modison Avenue: Oxford University Press.
- Handayani, W. (2014). Kontribusi Tingkat Konsumsi Makanan Dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. Skripsi.
- Hardinsyah, Riyadi, H, & Napitupulu, V. (2012). Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat
- Indra, D., Wulandari, Y. (2013). Prinsip-Prinsip Dasar Ahli Gizi. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Indrawagita, L. (2009). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Zat Gizi dengan Kebugaran pada Mahasiswa Prodi Gizi FKM-UI. Skripsi: FKM-UI.
- Indriati, E. (2010). Antropometri untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi dan Olahraga. Yogyakarta: PT Cipta Aji Parama.
- Istiany, A., & Rusilanti. (2013). Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jati, L. U. (2014). Perbedaan Asupan Lemak, Lingkar Pinggang dan Pinggul, Persentase Lemak Pada Wanita Dislipidemia dan Non Dislipidemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2(5): 292-299.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2005). Atlet. <http://kbbi.web.id> diakses pada tanggal 8 Desember 2019 pukul 23.40.
- Karim, F. (2002). Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Tim Departemen Kesehatan.
- Karwiky, G., Osmon, D. (2011). The Health Habits. Yogyakarta: Pro-U-Media.
- Kemenkes. (2011). *Mengukur status gizi dengan indeks massa tubuh*. 2, 1–4.
- Kemenkes Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes Republik Indonesia. (2015). Pedoman Gizi Olahraga. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kerksick, C. (2013). The Antioxidant Role of Glutathione and N-Acetyl Cysteine Supplements and Exercise Included Oxidative Stress
- Limas, D. V. (2018). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro, Status Hidrasi, Pengetahuan Gizi Dan Kebugaran Pada Atlet Sepakbola Di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta. Skripsi.

- Maemun, P. (2018). Pengetahuan Tentang Cairan, Asupan Cairan, Status Hidrasi, Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Fisik Pada Atlet Rugby di Universitas Negeri Jakarta.
- Muchtadi, D. (2014). Pengantar Ilmu Gizi. Bandung: Alfabeta.
- Muizzah, L. (2013). Hubungan Antara Kebugaran dengan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013.
- Muthmainnah, Ii., AB, I., & Prabowo, S. (2019). Hubungan Asupan Energi dan Zat gizi Makro (Protein, karbohidrat, Lemak) dengan Kebugaran (VO2MAX) Pada Atlet Remaja di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. *Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 1(1), 24–33.
- Notoatmojo, S. (2010). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Pertiwi, A. B., & Murbawani, E. A. (2012). Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Vo2 Maks) Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 199–208.
- Purnakarya, I. (2009). Peran Zat Gizi Makro Terhadap Kejadian Demensia Pada Lansia. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Purnama, S. K. (2010). Keperawatan Bulutangkis. Jakarta: Yuma Pustaka.
- Purnisa, P. (2019). Faktor Determinan Kebugaran Tubuh Atlet Bela Diri di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta
- Rachma, F. (2017). Status Gizi, Asupan Cairan dan Kebugaran Jasmani Atlet di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus.
- Ridwan, M. (2017). Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1 (1).
- Ruhayati, Y., Fatmah. (2011). Gizi Kebugaran dan Olahraga. Bandung: Lubuk Agung.
- Sandjaja. (2009). Kamus Gizi. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Sari, I. D., Rohmawati, N., & Wahyuningtyias. (2016). Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2016*.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi Dengan Kekuatan Otot*, 4(1).
- Sondakh. (2009). Psikologi Olahraga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Soraya, D. S. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Guru SMP.

- Sunaba, I. G. N. M. (2014). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo. Skripsi.
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B. (2014). Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Suparmin, M. (2015). Faktor Fisik Atlet Cabang Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Spirit, Vol 15, No 1*.
- Surbakti, S. (2010). Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol 8, 108-122*.
- Sutrisno, B., Muhammad, B.K. (2010). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2. Jakarta: CV Putra Nugraha.
- Universitas Indonesia (Fak Kesehatan). (2011). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali Grafindo Persada.
- Vania, E. R., Pradigdo, S.F., Nugraeni, S. A. (2017). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol 6, No 1*.
- Welis, W. (2013). Buku Petunjuk Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran. Padang: Sukabina Press.
- WHO. (2010). Physical Activity. In Guide to Community Preventive Service.
- WHO. (2016). International Physical Activity Questionnaire.
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani dan Konsentrasi Atlet Bola Basket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesian Basketball League (IBL) 2017. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2(2), 22*.
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Williams, M. H. (2007). Nutrition for Health, Fitness and Sport (8th Ed). New York: The McGraw-Hill.
- Williams, M. H. (2017). Nutrition for Health, Fitness, And Sport. New York: McGraw Education.
- Winarsih. (2018). Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wolinsky, I. & Judy, A. Driskell. (2011). Nutritional Assessment of Athletes: CRC Press, New York.
- Yuslaili, N. (2018). Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Vegetarian Usia 16-19 Tahun Di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira.