

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. (2009). *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Amin, N., Nuravianda, Y. (2017). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Kebugaran Jantung Paru Santri Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya. *Medical and Health Science Journal*, Vol. 1, No. 1
- Amin N, Nur Y. (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
- Arisman. (2002). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Palembang: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Atmojoyo., Mulyono, B. (2007). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)
- Barasi., Mary. E. (2007). *at a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Batubara, J.R.L. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*. 12 (1): 21-29.
- Bunga, A. et al. (2012). Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak) terhadap Daya Tahan Jantung Paru (VO_2Maks) Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, Vol 1, No1
- Calely, E.I., Kuswari, M., Nuzrina, R. (2016). Hubungan Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Aktivitas Fisik dengan Gaya Hidup terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori pada Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung tahun 2015. *Nutrire Diaita* Volume 8 Nomor 1.
- Campbell, I. (2011). *Thyroid and Parathyroid Hormones and Calcium Homeostasis*. *Anaesthesia & Intensive Care Medicine*.
- Cornia, I.G. (2018). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo. *Amerta Nutr* 90-96.
- Davis, R., Philips, R., Roscoe, J., Roscoe, D. (1995). *Physical Education and The Study of Sport* 2nd Edition. Barcelona: Grafos. S.A. Arte.
- Demalla, et al. (2018). Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kesegaran Jasmani pada Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan* Vol. 10 No. 23.
- Depkes. (1997). *Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Desiplia, R. et al. (2018). Asupan Energi, Konsumsi Suplemen, dan Tingkat Kebugaran pada Atlet Sepak Bola Semi-Profesional. *Ilmu Gizi Indonesia*, Vol. 02, No. 01
- Dewi, K. (2013). Hubungan Antara Konsumsi Air, Asupan Energi, dan Protein dengan Daya Tahan Fisik pada Siswa Pusat Pendidikan TNI. [Skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.

- Dwikusworo, E.P. (2010). Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang: Wida Karya.
- Elvia., fatimah, S. (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 (e-Journal)*, 6(1), 449–457.
- Fatmah., Ruhayati. (2010). Gizi kebugaran dan olahraga. Bandung: Lubuk Agung.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. Second Edition. New York: Oxford University Press Inc.
- Giriwijoyo, S. (2005). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Giriwijoyo, S., Sidik Z. (2012). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gusril. (2004). Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak. Jakarta: Depdiknas.
- Guyton, A., Hall, J. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Edisi 11)*. Jakarta: ECG.
- Halimah, N., Rosidi, A., Noor, Y. (2014). Hubungan Konsumsi Vitamin C dengan Kesegaran Jasmani pada Atlet Sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. *Jurnal Universitas Negeri Semarang*. Volume 3, Nomer 2.
- Hasanaton, et al. (2019). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik. *Ghidza Media Journal* 1(1):1-9.
- Hoeger, W.W.K, & Hoeger, S.A. (2009). *Principle and Labs for Physical Fitness (7 th ed)*. USA: Wadsworth.
- Hoeger, W.W.K., & Hoeger, S.A. (2013). *Lifetime Physical Fitness & Wellness: A Personalized Program*, Twelfth Edition. USA: Wadsworth.
- Husaini. (2000). Kebutuhan Protein untuk Berprestasi Optimal dalam Ditjen Kesehatan Masyarakat dan Ditjen Gizi Masyarakat, *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga untuk Prestasi* (pp. 38- 43). Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI.
- Indaswari, K., Wirjatmadi, B. (2017). Hubungan Kecukupan Vitamin C dan Zat Besi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak IPSI Lamongan. *Media Gizi Indonesia*. Vol. 12, No. 2, hlm. 134–140
- Irawan, M. (2007). Nutrisi, Energi dan Performa Olahraga. *Polton Sport Science & Performance Lab*, 1(4), 1-12.
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Ismanto., Sulaeman, A., Riyadi, H. (2012). Hubungan Status Gizi, Kesehatan dan Aktifi Tas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Atlet Bulutangkis Jaya Raya Jakarta. *Jurnal Ekologia*, 13 (1).
- Ismaryati. (2008). Peningkatan Kelincahan Atlet melalui Penggunaan Metode Latihan Sirkuit-Plyometrik dan Berat Badan. *Paedagogia*, 11 (1), 74-89

- Ismayar, G.J., Margetts, B., Kearney, J., Arab, L. (2008). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Karim, M.A. (2017). *Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman*. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Karyamitha, N., Adhi, K. (2012). *Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Atlet Remaja Putra Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Denpasar Tahun 2011*. *Medicina*, 43(2), 95-102.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenpora. (2014) *Prestasi Cabang Olahraga Unggulan PPLP 2014*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kerksick, C.M., Kulovitz, M. (2013). *Nutrition and Enhanced Sports Performance*, Chapter 36: Requirements of Energy, Carbohydrates, Proteins and Fats for Athletes. USA: Elsevier Inc.
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., Nuzrina, R. (2019). *Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong*. *JUARA: Jurnal Olahraga* 5 (1).
- Laursen, P. B. (2010). *Training for Intense Exercise Performance: High-Intensity or High-Volume Training?*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(s2), 1–10.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (1986). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*, 2nd. Ed. Philadelphia: Lea & Febiger.
- McMurray, R., Ondrak, K. (2008). *Energy Expenditure of Athletes*. Boca Raton: CRC Press
- Mustamin., et al. (2010). *Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan dan Status Gizi Atlet di Pusklat Olahraga Pelajar Sudiang Kota Makassar*. *Jurnal Media Gizi Pangan*, Vol IX, Edisi 1.
- Mutmainnah., et al. (2019). *Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) dengan Kebugaran (VO_2Max) pada Atlet Remaja di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman* Vol.1, No.1.
- Mutohir., Maksum. (2007). *Sport Development Index (Konsep, Metodologi dan Aplikasi) Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Jakarta: PT. Index.
- Nihaya., et al. (2012). *Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Penderita Gagal Ginjal Kronik yang menjalani Rawat jalan di RSUD Tugerejo Semarang*. *Jurnal Gizi*, Vol 1, No 1.
- Nieman. (2011). *Exercise Testing and Prescription: A Health Related Approach* New York USA: Mc Graw Hill Companies Inc.
- Nuraini, R. (2010). *Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi Dan Vitamin C dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan*, 3(1), 48–57.

- Nurchahyo. (2008). Ilmu Kesehatan Jilid 2. Jakarta: Depdiknas.
- Nurwidyastuti, D. (2012). Hubungan Konsumsi Zat Gizi dan Faktor Lain dengan Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, R. D. (2001). Perkembangan Manusia (Human Development). Jakarta: Salemba Humanika.
- Prakoso, D.P., Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3 (1): 9-13.
- Pujiastuti., Utomo. (2003). Fisioterapi pada Lansia. Jakarta: EGC.
- Purwaningrum, S., Yuniar W. (2012). Hubungan antara Asupan Makanan dan dan Status Kesadaran Gizi Keluarga dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I, Bantul. *Jurnal KES MAS Vol. 6, No. 3*.
- Putra, R. N., Amalia, L. 2014. Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olah Raga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot Pada Mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*: 9(1): 29-34.
- Putri, et al. (2017). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga, Frekuensi Minum Minuman Isotonik, Kebugaran Jasmani, dan Status Gizi pada Atlet Sepakbola di Divisi Utama Persatuan Sepakbola Langkat (PSL) Bapor Pertamina Pangkalan Susu Tahun 2017
- Qusnul. K., Nurhayari, F. (2018). Hubungan Antara Status Gizi, Kecukupan Asupan Energi, dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani. Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 06 Nomor 02 383-389.
- Rahfiluddin. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Jasmani Atlet Renang Klub TCS Semarang. Universitas Diponegoro. Volume 15 Nomer 2
- Rafsanjani, R., Nurhayati, F. (2014). Hubungan antara Status Gizi dan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2 (1): 30 – 33.
- Ridwan, M., Lisnawati, N., Enginelina, E. (2017). Hubungan antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*. Vol. 5 (1): hal. 75-76.
- Riyadi, H. (2003). Metode Penilaian Status Gizi secara Antropometri. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Riyadi H. (2007). Diktat Penilaian Gizi secara Antropometri. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Sandjaja. et al. (2009). Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga. Jakarta: Kompas
- Sembiring, F.M. (2003). Perencanaan Pusat Pelatihan dan Rekreasi Olahraga Beladiri. [Skripsi]. Medan: Institut Teknologi Medan.

- Universitas
Esa Unggul
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol 4 No 1 , 32-38.
- Setyawan, R. (2011). *Inovasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sharkey., Brian, J., Gaskill., Steven E. (2007). *Fitness and Health 6th Edition*. United States: Champaign III.
- Sharkey, B. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sinarmo., Cipako, E. (2012). Hubungan antara Status Gizi, Asupan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan *VO2Max* pada Mahasiswa Program Studi Gizi FKM UI. [Skripsi]. Depok: FKM UI.
- Smith, J.E.W., Holmes. M.E, McAllister, M.J. (2015). *Nutritional Considerations for Performance in Young Athletes*. *International Journal of Sport Medicine*. Sport Development Index. (2006). *Merekonstruksi Budaya Prestasi*. Jakarta: KEMENEGPORA
- Suhardjo. (2003). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suniar, L. (2002). *Dukungan Zat-zat Gizi untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamed
- Supariasa. et al. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Supariasa, Bakri, B., Fajar, I. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Supariasa. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Susetyowati. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Tandogan, B., Ulusu, N. N. (2005). Importance of calcium. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 35(4), 197–201.
- Taufiq, M. (2003). *Gambaran Konsumsi Gizi Atlet Sepakbola yang disediakan oleh Pengelola PSM Makassar pada Liga Indonesia IX*
- Tejasari. (2005). *Nilai-Nilai Gizi Pangan*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Utoro. Febri, B. (2011). *Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola*. [Skripsi]. Semarang: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Whitney, et al. (1990). *Understanding Nutrition 10th edition*. USA: Thomson Wadsworth.
- Widajanti, L. (2009). *Survei Konsumsi Gizi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Widiastuti, P.A., Kushartanti, B.M.W., & Kandarina, B.J.I. (2009). Pola Makan dan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Selama Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali Tahun 2008. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 6(1), 13–20.
- Yoeantafara, A., Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Vol 13 No 4.
- Yuliatin. E., Noor, M. (2012). *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Yunitaningrum, W. (2014). Kemampuan Volume Oksigen Maksimal Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sepak Takraw Kalimantan Barat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 4. Nomor 2.
- Yusni., Amiruddin. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Kalsium dan Besi Atlet Sepak Bola Junior Banda Aceh. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5(2), 1-4.

