

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., & Manadji, A. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Abe, T., Kearns, C. F., Fujita, S., Sakamaki, M., Sato, Y., & Brechue, W. F. (2009). Skeletal muscle size and strength are increased following walk training with restricted leg muscle blood flow: implications for training duration and frequency. *International Journal of KAATSU Training Research*. doi:10.3806/ijkr.5.9
- Almatsier, Sunita. (2007). *Pedoman Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aoi, W., Naito, Y., & Yoshikawa, T. (2006). Exercise and functional foods. *Nutrition Journal*, 5, 15. doi:10.1186/1475-2891-5-15
- Basketball*. (n.d.). *Wikipedia*. Diakses pada tanggal 03 Juli 2014, dari <http://en.wikipedia.org/wiki/Basketball>
- Beck, M. E. (2000). *Ilmu Gizi dan Diet Hubungan dengan penyakit-penyakit untuk Dokter dan Perawat*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.
- Behrman, R.E., Kliegman, R.M., Jenson, H.B. (2004). *Adolescence*. Dalam: Nelson Textbook of Pediatrics, 17th ed. Philadelphia : Saunders.
- Bola Basket*. (n.d.). *Wikipedia*. Diakses pada tanggal 03 Juli 2014, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_basket
- Bompa, T. O. (1990). *Theory and Methodology of Training* (4th ed.). Iowa: Kenall/Hunt Publishing Company.
- Brooks, G. A., & Fahey, T. D. (1985). *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Applications*. New York: MacMillan.
- Candow, D. G., & Burke, D. G. (2007). Effect of short-term equal-volume resistance training with different workout frequency on muscle mass and strength in untrained men and women. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 21, 204–207. doi:10.1519/00124278-200702000-00037
- Casero, A. (n.d.). *How Much Protein Does an Athlete Really Need? Academy of Nutrition and Dietetics*. Diakses pada tanggal 8 Juli 2014, dari <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442477918>
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.

- Davis, B. (2000). *Physical Education and the Study of Sport* (p. 123). Spain: Harcourt.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2005). *Pendekatan dan Penanganan pada Remaja Berisiko Tinggi*. Diakses pada tanggal 07 Maret 2008, dari <http://www.depkes.go.id/index.php?option=news&task=viewarticle&sid=1070&Itemid=2>
- Departemen Kesehatan RI. (2006). *Buku Saku Gaya Hidup Sehat*. Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Dewan Eropa. (2012). *The European Sport Charter*. Eropa. Diambil dari <https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?id=206451>
- Driskell, Judy A. (2007). *Sports Nutrition Fats and Proteins*. Boca Raton: CRC Press.
- FAO, WHO, & UNU. (2004). *Human Energy Requirements*. Rome: FAO.
- Fatmah dan Ruhayati, Y. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fogelholm, M., Malmberg, J., Suni, J., Santtila, M., Kyröläinen, H., Mäntysaari, M., & Oja, P. (2006). International physical activity questionnaire: Validity against fitness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(4), 753–760.
- Grummer-Strawn, L, dkk. (2002). Assessing Your Weight: About BMI for Adult. *American Journal of Clinical Nutrition, Centers of Disease Control and Prevention*.
- Guyton, A. C. (1991). *Textbook of Medical Physiology* (8th ed.). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Harsono. (1997). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hastuti, N. P., & Zulaekah, S. (2008). Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat , Protein, dan Lemak dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar di SDN Kartasura I, 49–60.
- Hoffman, J. R., Ratamess, N. a, Kang, J., Falvo, M. J., & Faigenbaum, A. D. (2006). Effect of protein intake on strength, body composition and endocrine changes in strength/power athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 3(2), 12–8. doi:10.1186/1550-2783-3-2-12
- Holm, L., Olesen, J. L., Matsumoto, K., Doi, T., Mizuno, M., Alsted, T. J., ... Kjaer, M. (2008). Protein-containing nutrient supplementation following strength training enhances the effect on muscle mass, strength, and bone

formation in postmenopausal women. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 105(1), 274–281.
doi:10.1152/jappphysiol.00935.2007

- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta : Erlangga.
- Ibnu. (2013). *Kekuatan Otot Tungkai*. Diakses pada tanggal 27 Juni 2014, dari <http://hkmibnu.blogspot.com/2013/12/kekuatan-otot-tungkai.html>
- Irawan, M. A. (2007a). Karbohidrat. *Polton Sport Science & Performance Lab, 1*.
- Irawan, M. A. (2007b). Nutrisi, Energi, & Performa olahraga. *Polton Sport Science & Performance Lab, 1*.
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V. ANDI OFFSET.
- Josse, A. R., Tang, J. E., Tarnopolsky, M. A., & Phillips, S. M. (2010). Body composition and strength changes in women with milk and resistance exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(6), 1122–1130.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online - definisi kata tungkai*. (n.d.). Diakses pada tanggal 28 Juni 2014, dari <http://kbbi.web.id/tungkai>
- Khomsan, A., Yayuk, F., Meti, D. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. doi:10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61
- Kunad, K. (2013). *Top 10 Most Popular Sports in the World*. Diakses pada tanggal 03 Juli 2014, dari <http://www.clicktop10.com/2013/03/top-10-most-popular-sports-in-the-world/>
- Lee, M. (2013). *What Muscles Do You Use on the Vertical Jump?*. *livestrong.com*. diakses pada tanggal 04 Maret 2015, dari <http://www.livestrong.com/article/111553-muscles-use-vertical-jump/>
- Lerner, K. L., & Lerner, B. W. (2007). *World of Sports Science*. Michigan: Thomson Gale.
- Lesmana, S. I. (2012). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan

Gender: Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi, 1–31.

Markum, dkk. (1991). *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: FKUI.

Martínez-Gómez, D., Welk, G. J., Puertollano, M. A., del-Campo, J., Moya, J. M., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2011). Associations of physical activity with muscular fitness in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *21*, 310–317. doi:10.1111/j.1600-0838.2009.01036.x

Michaels, J. (n.d.). *Muscles Used During Basketball. Get Fit*. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2014, dari <http://getfit.jillianmichaels.com/muscles-used-during-basketball-1937.html>

Miyatake, N., Miyachi, M., Tanbata, I., Sakano, N., Hirao, T., & Numata, T. (2012). Relationship between muscle strength and anthropometric, body composition parameters in Japanese adolescents. *Health*, *04*(1), 1–5. doi:10.4236/health.2012.41001

Moeloek, D. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: FKUI.

Moliner-Urdiales, D., Ortega, F. B., Vicente-Rodriguez, G., Rey-Lopez, J. P., Gracia-Marco, L., Widhalm, K., ... Ruiz, J. R. (2010). Association of physical activity with muscular strength and fat-free mass in adolescents: The HELENA study. *European Journal of Applied Physiology*, *109*, 1119–1127. doi:10.1007/s00421-010-1457-z

Monks, dkk. (1996). *Psikologi Perkembangan, Pengantar dalam Berbagai Bagianannya*. Yogyakarta: UGM Press.

Nurhasan. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. UPI Press.

Nursalam. (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Infomedika.

PB. PERBASI. (2004). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.

PERBASI. (2010). *Buku Peraturan Bola Basket*. Jakarta

Permaisih. (2003). *Status Gizi Remaja dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2014, dari <https://digiliblitbang.depkes.co.id>

Polton Sport Science & Performance Lab. (2007). *Nutrisi Penyedia Energi*. Diakses pada tanggal 05 Juli 2014, dari <http://www.pssplab.com/id-nutrition.php>

- Protein*. (n.d.). *Wikipedia*. Diakses pada tanggal 08 Juli 2014, dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Protein>
- Protein (nutrient)*. (n.d.). *Wikipedia*. Diakses pada tanggal 08 Juli 2014, dari [http://en.wikipedia.org/wiki/Protein_\(nutrient\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Protein_(nutrient))
- Remaja*. (n.d.). *Wikipedia*. Diakses pada tanggal 10 Juli 2014, dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Remaja>
- Rumini, S., & Sundari, S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja: Buku Pegangan Kuliah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sanchis-Moysi, J., Dorado, C., Arteaga-Ortiz, R., Serrano-Sanchez, A. J., & Calbet, J. A. (2011). Effects of training frequency on physical fitness in male prepubertal tennis players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(3), 409–416. doi:R40113274 [pii]
- Sandjaja, dkk. (2009). *Kamus Gizi*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Santoso. (n.d.). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (6th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Schoenfeld, B. J., Aragon, A. A., & Krieger, J. W. (2013). The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(1), 53. doi:10.1186/1550-2783-10-53
- Shang, X., Liu, A., Li, Y., Hu, X., Du, L., Ma, J., ... Ma, G. (2010). The Association of Weight Status with Physical Fitness among Chinese Children, 2010. doi:10.1155/2010/515414
- Sharma, R., & Nigam, A. K. (2011). A Study of Body Mass Index in Relation to Motor Fitness Components of School Going Children Involved in Physical Activities, 29–33.
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Soetjiningsih. (1995). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.

Stark, M., Lukaszuk, J., Prawitz, A., & Salacinski, A. (2012). Protein timing and its effects on muscular hypertrophy and strength in individuals engaged in weight-training. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 54. doi:10.1186/1550-2783-9-54

Sugiarto. (2012). Hubungan Asupan Energi , Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. *Universitas Negeri Semarang*, 2.

Use the "Insert Citation" button to add citations to this document.

Suhardjo. (1986). *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Suliha, U., dkk. (2001). *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Sunarto, & Hartono, A. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Supariasa, I. N., dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Arnaoutis, G., & Sidossis, L. S. (2013). Endurance, explosive power, and muscle strength in relation to body mass index and physical fitness in greek children aged 7-10 years. *Pediatric Exercise Science*, 25, 394–406.

Tarnopolsky, M. A., MacDougall, J. D., & Atkinson, S. A. (1988). Influence of protein intake and training status on nitrogen balance and lean body mass. *J Appl Physiol*, 64(1), 187–193.

Tolea, M. I., Terracciano, A., Simonsick, E. M., Jeffrey Metter, E., Costa, P. T., & Ferrucci, L. (2012). Associations between personality traits, physical activity level, and muscle strength. *Journal of Research in Personality*, 46, 264–270. doi:10.1016/j.jrp.2012.02.002

Torpy, J. M. (2005). Fitness. *The Journal of the American Medical Association*, 294, 3048.

Ulum, M. (2014). *Analisis Asupan Zat Gizi Makro, Serat dan Obesitas pada Pre Lansia Usia 45-54 Tahun di Wilayah Jawa dan Bali (Analisis Data Riskedas 2010)*. Universitas Esa Unggul.

Warr, B. J., Scofield, D. E., Spiering, B. A., & Alvar, B. A. (2013). Influence of training frequency on fitness levels and perceived health status in deployed National Guard soldiers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(2), 315–322. doi:10.1519/JSC.0b013e31827e1347

- Wernbom, M., Augustsson, J., & Thomeé, R. (2007). The influence of frequency, intensity, volume and mode of strength training on whole muscle cross-sectional area in humans. *Sports Medicine*. doi:10.2165/00007256-200737030-00004
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. (2004). *Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. Jakarta: LIPI.
- Williams, M. H. (2007). *Nutrition for Health, Fitness, & Sport* (8th ed.). New York: McGraw-Hill
- Willoughby, D. S., Stout, J. R., & Wilborn, C. D. (2007). Effects of resistance training and protein plus amino acid supplementation on muscle anabolism, mass, and strength. *Amino Acids*, 32, 467–477. doi:10.1007/s00726-006-0398-7
- Wissel, H. (1996). *Teknik Dasar Permainan Bola Basket*. Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada.