

Daftar Pustaka

- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok: Universitas Indonesia.
- Alawiyah, T., Sugeng, W., & Kuswari, M. (2015). Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro serta Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Anak Sekolah Dasar Kelas V Usia (10-12 Tahun) di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang. *Journal of Nutrire Diaita*, Vol 7, 48-53.
- Almatsier, S. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aqib, Z. (2011). *Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat*. Bandung: CV YRAMA WIDYA.
- Arsani, N. L., Agustini, N. N., & Sudarmada, I. N. (2014). Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Sains dan Teknologi*, vol 3, 275-287.
- Beis, L. Y., William, Ross, R., Bekele, Z., Wolde, B., Fudge, B., et al. (2011). Food and macronutrient intake of elite Ethiopian distance runners. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, Vol 8, 1-7.
- Bird, Stephen P. , P. C. (2013). Sleep, Recovery, and Athletic Performance: A brief Review and Recommendations. *Strength and Conditioning Journal*, Vol 35, 43-47.
- Campbell, B., Forsyth, A., Myers, B., Gomez, B., Elkins, A., & Marcello, C. W. (2012). The effects of fat-free vs. fat-containing chocolate milk ingestion on muscular strength in female collegiate softball players. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, Vol 9, 22-23.
- Chang, S. P., Huang, S. C., Chen, Y. H., Wright, R., Chuan, L., & Liao. (2013). The Relationship between Sleep Quality and the Exercise Participation Behavior of College Students in the Central Taiwan Region. *International Journal of Sport and Exercise Science*, Vol 5, 13-18.
- Coletta, A., Thompson, D. L., & Raynor, H. A. (2013). The Influence of commercially-available carbohydrate and carbohydrate-protein

supplements on endurance running performance in recreational athletes during a field trial. *Journal of the International Society of Sport Nutrition*, Vol 1, 1-7.

Corbin, Charles B. (2000). *Concept of Fitness and Wellness*. New York, USA : McGraw-Hills Companies.

Depkes, RI. (2002). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

Dunford, M. (2008). *Nutrition for Sport and Exercise*. United States of America: Peter Adams.

Eko, C. S. (2012). *Hubungan Antara Status Gizi, Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan VO2max Pada Mahasiswa Program Studi Gizi FKM UI Tahun 2012*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok: Universitas Indonesia.

Engkos, K. (1993). *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Balai Pustaka.

Giriwijoyo, Y. (2012). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: FPOK-IKIP.

Habibullah. (2013). *Perbandingan Overhand Throw Dan Sidehand Throw Terhadap Akurasi Dan Kecepatan Lemparan Dalam Olahraga Softball*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Habte, K., & Abdulaziz Adizh, e. a. (2015). Iron, folate and vitamin B12 status of Ethiopian profesional runners. *Journal of Nutrition & Metabolism* ,Vol 12 1-10.

Hadi, S., Soegiyanto, & Sugiarto. (2013). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Sciences and Fitness* , Universitas Negeri Semarang,Vol 1,56.

Hadibroto. (2004). *Seluk beluk suplement*. Jakarta: PT.Gramedia Utama.

Hardkreader, H., Hogan,M.A., & Thobaben, M. (2007). *Fundamental of nursing:Caring and clinical judgement*. (3rd ed). St.Louis, Missouri: Saunders Elsevier

Hastono, S. (2007). *Analisis Data Kesehatan*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Henry C. Lukaski, P. (2004). Vitamin and Mineral Status : Effects on Physical Performance. *Journal Nutrition* , Vol 20, 632-644.

Hoeger, W. W., A.Hoeger, S., & A.Boyle, M. (2001). *Selected Chapter from Personal Nutrition:Principles and Labs for Fitness and Wellness*. Colorado, USA: Morton Publishing Company.

Huskisson, E., Maggini, S., & Rur, M. (2007). The Role of Vitamins and Minerals in Energy Metabolism and Well Being. *The Journal of International Medical Researh* ,Vol 1. 277-289.

Hernawati. (2013). Produksi Asam Laktat Pada Exercise Aerobik dan Anaerobik. *Journal FPMIPA UPI* .Vol 1, 1-22

Hutami, N. D. (2013). *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi Dengan Nilai Estimasi VO_{2max} Pada Siswa SD Islam As-Syafi'yah 02 Bekasi Tahun 2913*. Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok: Univeritas Indonesia.

Indrawagita, L. (2009). *Hubungan Status Gizi, Asupan Gizi, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Gizi FKMUI Tahun 2009*. FKM - UI. Depok: Universitas Indonesia.

Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Liu, C.M, dan Lin K.F. (2007). Estimation of VO_{2max} a comparative analysis of post-exercise heart rate and physical fitness index from 3-minute step test. *Journal Exercise Science Fitness*, Vol 5.1-6

Lowery, L. M. (2005). Dietary Fat And Sports Nutrition : A Primer. *International Society of Sports Nutrition Symposium* (pp. 106-117). Las Vegas: Journal of Sports Science and Medicine.Vol 3,106-117

Kemenkes Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

- Konig, D. (2003). Cardiorespiratory fitness modifies the association between dietary fat intake and plasma fatty acids. *European Journal Clinical Nutrition*, Vol 1, 810-815.
- Marpaung, P. P., Supit, S., & Nancy, J. (2013). Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal e-Biomedik (eBM)* ,Vol 1, 543-549.
- Mashuda, I. (2012). Kontribusi Konsentrasi, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Kaki, Kelentukan. *Jurnal FIK* .Vol 1.1
- Moeloek, D., & Tjoronegoro, A. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: FKUI.
- Muizzah, L. (2013). *Hubungan Antara Kebugaran Dengan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Mickleborough, T. D. (2013). Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids in Physical Performance Optimization. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* ,Vol 23, 83-96.
- Mukholid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*. Surakarta: Yudistira.
- Mustika, D. C. (2012). *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA.
- Nadler S.F., D.J.Stiner, G.T.Erasala, D.A.Hengehold, Abelin, S., & K.W.Weingand. (2003). Overnight use of continuous low-level heatwrap therapy for relief of low back pain. *Archive of Physical Medicine and Rehabilitation* , 335-342.
- Nafita, D. P. (2012). *Pengaruh Pemberian Suplementasi Fe dan Vitamin C terhadap Nilai Estimasi VO₂max Atlet Sepak Bola Laki-Laki Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan Jakarta Selatan Tahun 2012*. Depok: Universitas Indonesia.
- Nande P., Mudafale, V., & Vali,S. (2009). Micronutrient Status of Male & Female Players Engaged in Different Sports Disciplines. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy* ,Vol 5, 1-13.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nurwidayastuti, D. (2012). *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Status Gizi, dan Faktor-faktor Lain Dengan Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia*. Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok: Universitas Indonesia.
- Pamungkas, S. (2011). Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pratama, A. (2013). *Hubungan Antara Status Gizi, Sarapan, Asupan Gizi Sarapan, Kualitas dan Kuantitas Tidur Malam Dengan Konsentrasi Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 239 Jakarta*. Program Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok: Universitas Indonesia.
- Peacock, M. (2010). Calcium Metabolism in Health and Disease. *Journal of the American Society of Nephrology*, Vol 5. 23-30.
- Prelack, K., Dwyer, J., Ziegler, P., & Kehayias, J. J. (2012). Bone mineral density in elite adolescent female figure skaters. *Journal of the International Society of Sport Nutrition*, Vol 9,1-6.
- Rahmawati, M. (2015). *Pedoman Nutrisi Bagi Olahragawan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ramayulis, R. (2008). Gizi dan Kebugaran. *Pelatihan Gizi Olahraga*.
- Ramadhana, K. (2013). *Perbedaan Status Kebugaran Berdasarkan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Pada Mahasiswi Program Studi Gizi FKM UI Tahun 2013*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok: Universitas Indonesia.
- Rubiyanto. (2000). Olahraga Pilihan Softball. Semarang: Unnes Press.
- Salarkia, N., Kimiagar, M., & Aminpour, A. (2004). Food Intake, Body Compositon and Endurance Capacity of National Basketball Team Players in I.R. of Iran. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, Vol 18, 73-77.

- Saragih, E. O. (2015). *Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress serta Kualitas Tidur Mahasiswa Perempuan Gemuk dan Normal*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Sharkley, B.J. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Trans, E.D. Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Trans of *Fitness and Health*.
- Stephen P. Bird, P. C. (2013). Sleep, Recovery, and Athletic Performance: A brief Review and Recommendations. *Strength and Conditioning Journal*, Vol 35, 43-47.
- Sigit, N. (2012). Peran Nutrisi Bagi Olahragawan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* .1-10
- Suntoda, A. (2009). Tes, Pengukuran, Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga. *Penataran Nasional Pengembangan Model Pembelajaran Dan Perencanaan Penyusunan Program Latihan Softball Diselenggarakan Atas Kerjasama FPOK Dengan PENGDA PERBASASI JABAR*. Bandung: FPOK-UPI.
- Surbakti, S. (2010). Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol 8, 108-122.
- Stojanovic, M. D., Stojanovic, M. V., Kanostrevac, K., Veljovic, D., & Bojan Medjovic, S. M. (2011). The effects of pre-exercise high energy drink on exercise performance in physically active men and women. *Journal of Sport Sciences and Tourism*, 1, 1-5.
- Teng E., M, Lastella., Roach GD., & Sargent C. (2011). The Effect of Training load on Sleep Quality and Sleep Perception in Elite Male Cyclists. In: Little Clock, Big Clock: Molecular to Physiological Clocks. *Australasian Chronobiology Society* (pp. 5-10). Meulbourne: Kennedy GA and Sargent C.
- Tucker J.S. (2005). Affective and behavioral responses to health related social control. *Journal Health Psychology* .
- Venter, R. E. (2012). Role of Sleep In Performance and Recovery of Athletes: A Review Article. *Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, Vol 34, 167-184.

- Wijayanti. (2006). *Model Prediksi VO₂max dengan Persen Lemak Tubuh, RLPP, dan IMT (Data Pemeriksaan Kebugaran Jasmani PNS Depdiknas Tahun 2005)*. FKM UI. Depok: Universitas Indonesia.
- Williams, M. H. (2002). *Nutrition for Health, Fitness, and Sport*. New York, USA: Mc Graw-Hill Higher Education.
- Williams, M. H. (2005). Dietary Supplements and Sport Performance : Minerals. *Journal of International Society of Sport Nutrition , Vol 2*, 43-49.
- Wilson, J., & Wilson, G. J. (2006). Contemporary Issues in Protein Requirements and Consumption for Resistance Trained Athletes. *Journal of the Internasional Society of Sport Nutrition , Vol.3*, 7-27.
- Wolfson A.R. (2010). Adolescents and emerging adults sleep patterns :New development. *Journal of Adolescent Health ,Vol 1*, 97-99.
- Zoppi, Claudio C, e. a. (2006). Vitamin C and E Supplementation Effects in Professional soccer Players Under Reguler Training. *Journal of the Internasional Society of Sport Nutrition , Vol.3*, 37-44.