

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Almatsier,S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Almy, A. (2013). *Perbedaan pengaruh Metode Circuit training dan Fartlek training Terhadap Peningkatan VO2 Max dan Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Pada pemain SSB Putratama Bantul dan SSB Baturetno Bantul Usia 16-17 Tahun)*. Tesis. Yogyakarta. Program pascasarjana, universitas negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- American College of Sport Medicine. (2000). *ACSM fitness book : A Proven Steb-By-Step Program From The Expert (3rd ed.)*. Printing USA. Hongkong, DC.
- American College of Sports Medicine; American Dietetic Association; Dietitians of Canada. (2000). Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(12), 2130–2145. <http://doi.org/10.1097/00005768-200012000-00025>
- Amisola R, Jacobson M.(2003). *Physical Activity, Exercise And Sedentary Activity: Relationship to The Causes And Treatment Of Obesity*. *Adolescent Medicine* 14, 23-35.
- Astrand, Per-Olof et al. (2003). *Textbook of work physiology*. McGraw-Hill Comapanies Inc. New York, USA.
- _____. (1977). *Textbook of work physiology: physiological bases of exercise*. McGraw-Hill Comapanies Inc. USA.
- _____. (1977). *Ergometry*. Mcgraw-Hill. New York, USA.

- Bagustila, E.S., Sulistiyani., Nafikadini, I. (2015). *Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United FC*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Jember. Jawa Timur.
- Beck, M. E. (2000). *Ilmu Gizi dan Diet Hubungan dengan penyakit-penyakit untuk Dokter dan Perawat*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.
- Benardot.(2006). *Advanced Sports Nutrition*. Human Kinetics, Illinois, USA.
- Brewer, J., Ramsbottom, R., & Williams, C.. (1988).*Multistage fitness test: A progressive shuttle-run test for the prediction of maximum oxygen uptake*. ACT: Australian Coaching Council. Belconnen.
- Bunga A. (2012). *Pengaruh Asupan Makan Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (VO₂Max) Atlet Sepak Bola*. Fakultas kedokteran universitas diponegoro. Semarang.
- Chryssanthopoulos,C.,Williams, C., Nowitz, A., Bogdanis.(2004). *Skeletal muscle glycogen concentration and metabolic responses following a high glycaemic carbohydrate breakfast*. *Journal of Sports Sciences*.
- Cipako, E.S. (2012). *Hubungan antara status gizi, asupan gizi dan aktivitas fisik dengan VO₂Max pada mahasiswa*. Skripsi. Fakultas kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Depok.
- Coyle,E.F. (2004). Fluid and fuel intake during exercise. *Journal of Sport Science*. Vol. 2 : 39-55.
- Coyle,E.F.,Spriet, L., Gregg, S., Clarkson, P.(1994). Introduction to physiology and nutrition for competitive sport. *In: Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine. Vol 7. Benchmark Press, Carmel IN*.
- Departemen Kesehatan. (2000). *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Berprestasi*, 81.

- Departement kesehatan. (2002). *Panduan kesehatan olahraga bagi petugas kesehatan*. Pdf(<http://dinkessulsel.go.id/new/images/pdf/panduan/%20kesehatan%20olahraga.pdf>). (Diakses pada tanggal 10 maret 2013).
- Depkes, Republik Indonesia. (2005). *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Dir.Jen. Bina Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan. Jakarta.
- Dewan Eropa. (2012). *The Europien Sport Charter*. Eropa. Diambil dari <https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?id=206451>
- Fatmah. (2011). *Gizi kebugaran olahraga*, Lubuk Agung. Bandung.
- Febri, B. (2011). *Pengaruh Penerapan Karbohidrat Loading terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Grummer-Strawn, L, dkk. (2002). Assessing Your Weight: About BMI for Adult. *American Journal of Clinical Nutrition, Centers of Disease Control and Prevention*. Vol. 6 : 35-115.
- Hoeger, W. W., & Hoeger, S. A.. (2010). *Principles and labs for fitness and wellness 3th edition, Yolanda Cossio*. United States of America
- Hoeger, werner W.K., Sharon A. Hoeger. (1966). *Fitness and wellness third edition*. morton publishing company. United state of america.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta : Erlangga.
- I,Macdonald. (2003). *Carbohydrates: Requirements and dietary Importance & Metabolism of Sugars*. Elsevier Science.
- Irawan MA. (2007). Nutrisi, Energi, dan Performa Olahraga, *Polton sport science & performance lab*. Vol. 01: 1-12.

- Irawan, A. (2010). *Nutrisi saat latihan/pertandingan sepak bola. Makro Nutrisi. Karbohidrat, protein, Lemak.* (http://www.poltonsport.com/gizi_atlet_sepakbola), (Diakses pada tanggal 3 maret 2016).
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga.* Andi Offset. Yogyakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan,* Penerbit Andi. Yogyakarta.
- Ivy,J.L. (2004). Regulation of Muscle Glycogen Repletion,Muscle Protein Synthesis and Repair Following Exercise. *Journal of Sports Science andMedicine.* Vol.3 : 131-138.
- Ikramina, S. (2015). *Hubungan antara Asupan Protein, Aktivitas Fisik, Z-Score, dan Frekuensi Latihan terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pemain Basket Remaja Laki-laki di Klub Basket Scorpio.* Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Esa Unggul. Jakarta.
- Jeukendruf, A.E.. (2003). *Modulation of carbohydrate and fat utilization by diet, exercise and environment.* Journal International Biochemical Society Transactions. Human Performance Laboratory, School of Sport and Exercise Sciences, University of Birmingham. Edgbaston, Birmingham.
- Jeukendruf, A.E. (2003). *High Carbohydrate vs High Fat Diets Inendurance Sports.* Sportmedizin und Sporttraumatologie. Vol. 51 : 17-23.
- Josephson, S. (2003). Recovery Nutrition. NCSA's *Performance Training Journal.* Vol. 2 : 5.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online - definisi olahraga.* (n.d.). Diakses pada tanggal 16 Agustus 2016, dari <http://kbbi.web.id/olahraga>

- Komala, E., Kuswari, 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 Ragunan*. *Nutrire Diaita*. Vol. 5. No. 2.
- Lipincott, Williams and Wilkins. (2006). *ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription (7th ed.)*. Printing USA, Hongkong, DC.
- Marniyah. (2007). *Pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kebugaran pada lansia*. *Skripsi*, 23-25.
- 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
- Mirza, Huriyati Emi. (2007). *Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet Sepak Bola*. FK. UGM.
- Michaud, PA., Cauderay, M., Narring, F., Schutz, Y. (2002). *Assessment of Physical Activity with a pedometer and its relationship with VO₂max among adolescents in Switzerland*. *Soz Praventivmed*. Vol. 2 : 107-15.
- 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
- Muhajir. (2002). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga. Jakarta.
- Nabella, H. (2011). *Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Ureum dan Kreatinin pada Bodybuilder*. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Semarang.

- Nugroho, S.(2007).*Pengaruh Latihan Sirkut terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2max) Mahasiswa PKO. FIK. UNY.*
- Penggalih, M. H. S. T., & Huriyati, E. (2007). *Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepak bola. Berita Kedokteran Masyarakat, 23(4), 192–199.*
- PERSAGI. (2009). *Kamus Gizi.* (Sandjaja & Atmarita, Eds.).
- Ristianingrum, I., Rahmawati, I., Rujito, L.(2010). *Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Tes Fungsi Paru.* Mandala of Health. Vol. 4. No. 2.
- Rumini, S., & Sundari, S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja: Buku Pegangan Kuliah.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sandjaja, dkk. (2009). *Kamus Gizi.* Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Saquarian, A..(2013). *Tingkat kebugaran pada mahasiswa dengan olahrag taekwondo.* Fakultas ilmu keperawatan universitas airlangga. Surabaya.
- S.C.Dennis & T.D., Noakes. (2003). *Exercise Muscle.* Elsevier Science.
- Setiowati, A. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot,* 4.
- Sherman, William M. (2011). *Metabolism of Sugar and Physical Performance.*Am J Clin Nutr 1995; 62: 228s-41s.
- Singh, R. (2005). Nutritional Requirements of Athletes Exercising in a hot Environment. *Malysian Journal of Nutrition.* Vol.11(2): 189-198.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola.* Depdikbud. Yogyakarta.
- Soedjono dkk. (1999). *Sepak bola Teknik dan Kerjasama.* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung. Bandung.
- Suryanto. (2011). Peranan Olahraga Dalam Mengurangi Stres. *WUNY Majalah Ilmiah Populer* , 1-6.
- Supariasa, I. N., dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tarnopolsky, M.A., Gibola, M., Jeukendrup, A.E. & Philips, S.M. (2005). Nutritional needs of elite endurance athletes. Part 1 : Carbohydrate & Fluid requirements. *European Journal of sport science*. Vol. 5(1) : 3-14.
- Thompson, Buchner D, Pina I, Balady G, Williams M, Marcus B, et al. (2003). *Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease*. *Circulation* ; 107: 3109-16.
- Tonnesen, E., Hem, E., leirstein, S., Haugen, T., Seiler, S.. (2012). *VO2Max Characteristics of male Professional soccer players*. *International journal of sport physiology and performance*. IJSP_2012_0514.R1.
- Trihandika, Windy. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB REAL MADRID UNY Kelompok Usia 11-12 Tahun*. FIK. UNY.
- Utari, A. (2007). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani*. Tesis. Program Pascasarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Uliyandri. (2002). *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan nilai konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂Max) pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 tahun*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang.

Utoro, Bayu Febri (2011). *Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang.

Wicaksono, D. (2014). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Daya Tahan Jantung Paru pada Pemain U 17 SSB Bina Muda. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 2. No. 1.

Williams, M. H. (2007). *Nutrition for Health, Fitness, & Sport* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.