

## Daftar Pustaka

- Abdin, Arkos. (1999). *Bola basket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Adriani, M & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ambler, Vic. 2000. *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Andhini, R. A. (2011). Hubungan antara asupan gizi dan komposisi lemak tubuh dengan kapasitas daya tahan tubuh atlet di sekolah atlet argunan Jakarta. *Jurnal Instistus Pertanian Bogor*, Vol 2 .
- Andianta, Z. (2015). Perbedaan Pengaruh Tingkat kesulitan dan Tinggi Badan terhadap hasil tembakan Free Throw Bola basket. *Journal Sport and Sciences* , Vol 4 (No.2).
- Andriani, T. (2015). *Hubungan asupan zat gizi makro, status gizi, gaya hidup dan kebugaran atlet bola basket Universitas Esa Unggul tahun 2016*. Jurusan Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitasa Esa Unggul .
- Andrianto, E. B. (2015). *Hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Purbalingga*. Jurusan pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas negeri Yogyakarta .
- Aprianto, M., & Purnomo, E. (2013). Hubungan antara kebugaran jasmani dan keterampilan bulutangkis dengan hasil komptensi bulutangkis. *Jurnal kesehatan olahraga* , Vol 3 (no.2).
- Arsani, K. A. (2014). Manajemen Gizi Atlit Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng. *Journal Sains Teknologi*, Vol 3 No 1.

- Bagustila, S & Iken. N. (2015). *Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United FC*. Jember: Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa.
- Brewer, J., Ramsbottom, R., & Williams, C. (2001). *Multistage fitness test A progressive shuttle run test for the prediction of maximum oxygen uptake*. Belconnen, ACT : Australian Coaching Council .
- Calely, Ewit Irdilla. (2015). *Hubungan Asupan zat gizi, status gizi, aktivitas fisik dengan gaya hidup terhadap daya tahan kardiorespiratori pada mahasiswa UKM sepakbola Universitas Negeri Lampung tahun 2015*. Program Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Esa Unggul.
- Depkes. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes. (1997). *Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Dewanti, Ema Wahyu. (2013). *Hubungan Konsumsi kafein, Konsumsi Alkohol , IMT, Asupan Karbohidrat Dan Stamina Pemain Futsal pada UKM FUTSAL* . Program Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa unggul.
- Dewi, Anita Rusyana. (2015). *Hubungan Berat Badan dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dewi, E. K., & Kuswari, M. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan status Gizi terhadap Kebugaran atlet bulu tangkis jaya Raya Atlet laki-laki dan perempuan di asrama ragunan tahun 2013. *Nutrire Diaita* Vol. 5 (No.2) .
- Fatmah, & Ruhayati, Y. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fauziyana, N. (2012). Hubungan status gizi, Aktifitas fisik dan asupan gizi dengan tingkat kebugaran PT.Wijaya Karya. *Journal National Public health* , volume 11.

- Gilang, M. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Hanum, F. N. (2011). Hubungan Karakteristik Atlet, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan, dan Tingkat Kecukupan Gizi Terhadap Kebugaran atlet bola basket SMP/SMA Ragunan. *Jurnal Gizi dan Pangan Institut Pertanian Bogor*, Vol 3.
- Hapsari, A. T. (2013). *Status Keterampilan Bermain bola basket pada club NBC (Ngaliyan Basketball Center)*. Skripsi Jurusan ilmu Keolahragaan Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Hapsari, M., ST. Penggalih & E.Huriyati. 2007. Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepak Bola. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23 (40), hal. 192-199.
- Hardkreader, H., Hogan,M.A., & Thobaben, M. (2007). *Fundamental of nursing: Caring and clinical judgement*. (3rd ed). St.Louis, Missouri:Saunders Elsevier.
- Haryono, Iswahyudi, dkk. 2007. *Gaya Hidup, Status Gizi, dan Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola*. Program Studi Gizi Kesehatan. Yogyakarta: FK UGM.
- Haskell, W & Kierman, M. (2007). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplement for physically active people. *American Journal Clinical Nutrition*, Vol. 72, No. 2
- Hoeger, Werner W.K, Sharon A. Hoeger, dan Marie A. Boyle. (2001). *Selected Chapter From Personal Nutrition: Principles and Labs For Fitness and Wellness*. USA: Wadsworth Group.
- Irawan, M. A. (2007). *Metabolisme Energi Tubuh & Olahragawan*. Sport Science Brief, Vol 01 No 7.
- Irianto, Kus, (2007). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Yrama Widya, Bandung.

- Johnson, D.R & Hodges, P.B. (2003). *Sports skills tests and measurement.* USA :Charles C. Thomas.
- Kemenkes Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Konig, D., Väisänen, Bouchard, C. Halle, M, Lakka. TA, Baumstark, MW, Alen. M, Berg. A, Rauramaa, R. 2003. Cardiorespiratory Fitness Modifies The Association Between Dietary Fat Intake and Plasma Fatty Acids. *European Journal Clinical Nutrition.*
- Kosasih, E. (1993). *Olahraga dan program Latihan.* Jakarta: Akademika presindo.
- Kravitz, Len. (2001). *Panduan Lengkap : Bugar Total terj. Sadoso Sumasardjono.* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kusumawati, M, Kushartanti, BM. Wara, Noerhadi, Moch. 2005. Hubungan Antara Pola Konsumsi Protein dan Fe dengan Kelincahan Pemain Basket di UKM Basket UNJ tahun 2005. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia.*
- Lutan, Rusli. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat.* Jakarta. Depdiknas.
- Masyeni, Catur. (2010). *Hubungan kualitas tidur dengan Konsentrasi belajar siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.* Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Nadler S.F., D.J.Steiner, 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.
- Nieman, David C. 2011. *Exercise Testing and Prescription: A Health Related Approach.* New York, USA: McGraw-Hill Companie Inc.

- Nosa, A. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi olahraga* , Vol 1 (No. 1).
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Nurhasan H & Cholil H, (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
- Nurwidayastuti, D. (2012). Hubungan Kosumsi Zat Gizi, Status Gizi dan Faktor-faktor lain dengan status kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas teknik Universitas Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* , Vol 3.
- Penggalih, M. H., & Huriyati, E. (2007). Gaya Hidup, Status Gizi DAN Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *Berita Kedokteran Masyarakat*, , Vol. 23, No. 4.
- Pertiwi, A. B. (2012). Pengaruh Asupan makan (Energi, Karbohidrat, protein, dan lemak Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (VO<sub>2max</sub>) Atlet Sepak Bola. *Journal of Sport Sciences and Fitenss* , Vol 1 (No.1).
- Putra, R. N. (2014). Asupan Energi-Protein, Perilaku dan kebiasaan olahraga Kaitannya dengan Massa otot dan Performa Mahasiswa UKMmdan UKM Sepakbola IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan Institus Pertanian Bogor* , Vol 3 (No. 2).
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Ramsbottom. (2001). A progressive shuttle run test to estimate maximal oxygen uptake.*British Journal of Sports Medicine* Vol 22: 141-5.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sabri, Luknis & Hastono, S.P.(2006). *Statistik kesehatan*, Edisi 1., Jakarta : Raja Grafindo Persada.

- Saragih, E. O. (2015). Tingkat AKtifitas Fisik dan tingkat Stress serta Kualitas Tidur Mahasiswa Perempuan Gemuk dan Normal. *Jurnal Fisiologi Indonesia , Vol. 5* (No. 2).
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa tubuh, persen Lemak tubuh, Asupan Zat gizi dengan kekuatan otot. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Volume 4 No.1.*
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. (2008). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi.* Jilid 1. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.
- Sinamo, E. C. (2012). Hubungan Antara Status Gizi, Asupan Gizi dan Aktifitas Fisik dengan VO<sub>2</sub>max pada Mahasiswa program Studi Gizi FKM UI tahun 2012. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia , Volume 7.*
- Siregar, Sofian. 2013. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Smokeout. 2000. *When Athletes Smoke.* The Great American Smoke Out.
- Soemowardoyo, Soedjatmo. *Kebugaran Jasmani* [online]. Tersedia: [http://id.scribd.com/doc/22056994/kebugaran jasmani](http://id.scribd.com/doc/22056994/kebugaran-jasmani). Diakses 10 novem ber 2016.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Afabeta CV.
- Sumosardjuno, S. (1989). *Gizi dan Kesegaran Jasmani.* Prosiding Kursus penyegaran ilmu gizi dan kongres VIII PERSAGI, 15-17 November. Hal 165-169.
- Sundari, Aristi. 2003. *Studi Tentang Gaya Hidup, Pola Konsumsi Pangan, dan Status Gizi Siswa SMU Negeri 3 Bogor.* Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Suwarna, A. H. (2016). *Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih.* Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Yogyakarta .

- 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.
- Utoro, Bayu Febri. (2011). Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi terhadap Kesegara Jasmani Atlet Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga , Vol 2* (No.1).
- Williams, Melivin H. 2002. *Nutrition for Health, Fitness, and Sport*. New York, USA: McGraw-Hill Higher Education.
- Wisel, H. (2000). *Bola basket : Langkah untuk sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Zulfiyani, L. (2015). Persepsi Atlet Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Multistage Fitness Test dan Yo-Yo Intermittend Recovery test Di Tim basket Putra Sma Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan , Vol 3* (No.2).