

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Y., Hadjam, N. R., & Farmawati, A. (2017). Pemberian minuman kombinasi maltodekstrin dan vitamin C terhadap mood negatif dan VO2 maks atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4),196. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22838>
- Arsani, Mestri Agustini, Sudarmada. 2014. “Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng.” 3(1):275–87.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
- Amelia,R, dkk (2013). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi Santri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah. Apriatono (2016), *Penyediaan Makan Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola*. Jakarta Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa.
- Agus Krisno,(2019). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S (2016). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ari (2011). *Nutrisi, Energi & dan Peforma Olahraga*. Polton Sports Sciene & Performa Lab. Volume 01 No. 04.
- Andriani, (2012). Hubungan Asupan Protein,Zat Besi, Vitamin A dengan Status Gizi Pada Atlet Sepak Bola Denpasar, XV, pp, 57-66.
- Azrimaidaliza,(2017). Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro pada Cabang Olahraga Atletik Universitas Teknorat Indonesia.
- Azimah, U., & Mulyasari, I. M. (2018). HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN ZINK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA DI SMK WIDYA PRAJA UNGARAN: THE CORRELATION BETWEEN FAT AND ZINK INTAKE WITH ON ADOLESCENCEIN VOCATIONAL HIGH SCHOOL WIDYA PRAJA UNGARAN. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 10(24), 199-211.
- Aji,Tri. 2013. “Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP)Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013.” 3
- AKG, (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Bagustila ES. *Konsumsi makanan, status gizi, dan tingkat kebugaran atlet sepak bola Jember United FC*. [skripsi] Jember: Bagian Gizi K e s e h a t a n Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember; 2015.
- Bakri & Fajar (2017). *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGG.
- Better Health, (2013). A Compani of energy cots of physical. *Journal of Publik Health Nutrition*; 8 (7A), 1153-1183.

- Brian et,al (2013) dalam Muharam 2019. Nutrsi, Energy & Performa Olaraga. Polton Sports Sciene & Performa Lab Volume 01 No, 04.
- Bonnici et,al (2019). Analisis Motivasi Berprestasi Pusat Pendidikan Dan latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. Jurnal Kebijakan Dan Adiministrasi Publik, 19 (2), 105-113.
- 58
- Cassandra, (2011). Hubungan Asupan Lemak dan Zink Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja di SMK Widya Praja Ungaran.
- Cintya, F. H. 2016. Hubungan Tingkat Kecukupan Zink Dan Vitamin A Dengan Kesegaran Jsmani Atlet Sepak Bola Di Arunjaya Football Academy Kota Salatiga [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Semarang : Semarang
- Cornia, I. G. & Adriani, M. Hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani mahasiswa UKM taekwondo. Amerta Nutr. 2, 90–96 (2018)
- Darwis dan Basa dalam Misbahudin (2018). Gizi Olahraga.Malang : Wineka Media.
- Desiplia, R., Indra, E. N., & Puspaningtyas, D. E. Asupan energi, konsumsi suplemen, dan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola semi-profesional Energy intake, supplement consumption, and fitness levels of semi-professional soccer player.
- Devi et, al (2014). Kontribusi Tingkat Konsumsi Makanan Dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Sepak Bola Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatra Barat.
- Desiplia, R., Indra, E. N., & Puspaningtyas, D. E. (2018). Asupan energi, konsumsi suplemen, dan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola semi-profesional. Ilmu Gizi Indonesia, 2(1), 39. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i1.72>
- Duerbeck et,al (2016). Hubungan Konsumsi Vitamin C Dengan Kesegaran Jasmani Atlit Sepak Bola Dipusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang,3(2), 17-24.
- Endah Kurniasi,Mury Kuswari,Rachmanida Nuzrina (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro(Protein,lemak,karbohidrat) dan Zat Gizi Mikro(Zat besi, asam folat, Vitamin B12) Kadar Hemoglobin Atlet Futsal Putri UNEVERSITAS PENDIDIKAN BANDUNG.
- Egie Nurfurqon (2020). Hubungan Asupan Energi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Pada Atlet Pelatnas Cabang Atletik.
- Evi Komala Dewi, Mury Kuswary (2013). Hubungan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulu Tangkis Atlet Laki-Laki dan Perempuan di Asrama Raganan.
- Fatimah, 2011. Gizi Kebugaran dan Olaraga. Bandung: lubuk Agung ; 2011

- Ferdiansyah, (2010). Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro pada Cabang Olahraga Atletik Universitas Teknorat Indonesia.
- Gravina, L., Ruiz, F., Diaz, E., Lekue, J. A., Badiola, A., Irazusta, J., & Gil, S. M. (2012). Influence of nutrient intake on antioxidant capacity, muscle damage and white blood cell count in female soccer players. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-3>
- Gurnida et.al (2020). < p> Kolerasi Antara Tingkat Kecukupan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Sekolah Dasar Kelas 4,5 dan 6<>p>Correlation Between Nutritional Levels With Body Mass Index Of elementary School Student Grades 4,5 and </p>. *Padjadjaran Journal Of Dental Researchers and Students*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v4il.25763>.
- Hardiansyah. H. R & Victor,N (2014). Modifikasi Alat (2007). Kerangka Teori Berhubungan Dengan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi.
- HA. et,al 2017. Kontribusi Tingkat Konsumsi Makanan Dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Sepak Bola Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatra Barat.
- Iyakrus,2012. Penuntun Pelatih dan Peraturan Permainan Sepak Takraw. Jakarta :Depdikbud.
- Jumardin & Syaputra (2019). Analisis Motivasi Berprestasi Pusat Pendidikan Dan latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan Dan Adiministrasi Publik*, 19 (2), 105-113.
- Jimm man, (2014). Teori & Aplikasi. Jakarata: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.(2013). Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.Jakarta : Kemenkes.
- Kamarudin et, al (2021). Gizi Olahraga.Malang : Wineka Media.Kemenkes No. 1995/MENKES/ SK/XII/2020 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017).Penilaian Status Gizi. Jakarta : Kemenkes.
- Kerksick, Chad M., & Kulovitz, Michelle. (2013). Nutrition and Enhanced Sports Performance, Chapter 36: Requirements of Energy, Carbohydrates, Proteins and Fats for Athletes. USA. Elsevier Inc. Diunduh tanggal 20 Desember 2018. URL: https://www.researchgate.net/profile/Debasis_Bagchi2/publication/258630492_Sports_Nutrition_Book_2013/links/0deec528bee77e3026000000/Sports-Nutrition-Book-2013.pdf
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2019). JUARA : Jurnal Olahraga.

- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N. & Nuzrina, R. Erratum: Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong. JUARA J. Olahraga 5, (2020).
- Liyana et, al (2015). Hubungan Asupan Lemak dan Zink Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja di SMK Widya Praja Ungaran.
- Lestari, dkk (2010). Peran Zinc Pada Respond Imun. Jurnal Kedokteran Vol 17, No.44.
- Milosavljevic, et al, 2015. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Komposisi Lemak Tubuh Dengan Kapasitas Daya Tahan Tubuh Atlet di Sekolah Atlit Ragunan Jakarta. 60
- Maryam Andriana (2017). Hubungan Antara Asupan Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo.
- Mitmesser et, al (2016). Pengaruh Pemberian Vitamin C Terhadap Kadar Melondialdehid dan Haemoglobin Atlet Pada Aktifitas Fisik Maksimal. J Unimed.:15-24.
- Moser and Chun, (2016). Hubungan Asupan Vitamin A, C, dan E dengan Kejadian Indeks Massa Tubuh (IMT). Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Mahfud, Imam. 2020. "Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepak Bola Universitas Teknorat Indonesia."
- Mukarromah, Siti Baitul, Soegiyanto Mohammad, Arif Ali, dan Setya Rahayu. 2017. "Survei Status Gizi Atlet PLOP Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017." 77-83.
- Marcella, 2018. Instrumen Pemanduan Bakat Sepak Takraw. Jakarta: Depdiknas.
- Martin, 2018. Hubungan Pengetahuan dan status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Dan Kebugaran Jasmani Atlit Renang Klub TCS Semarang. Vol. 15 No.2 ; 2018.
- Nethy Thamaria, 2017. Hubungan Antara Hubungan Zat Gizi Makro, Dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekowondo. DOI :10.2473/amnt. Vil. 2018 ;90-96.
- Netri, 2017. Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet.
- Permenkes No. 28 tahun 2019 : Angka Kecukupan Gizi RI.
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. Cdk-282, 47(1), 62-66.
- Qomariah baiq dkk 2018. Kebutuhan Protein Untuk Berprestasi Optimal. In: Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga untuk Berprestasi. Jakarta: Departemen; 2000. hal. 1-30.
- Ramayulis, R. 2009. Gizi Kebugaran (Nutrition for fitness) : Jakart. Pelatihan Gizi Olahraga.
- Rachma, F. M. F. N. H., & Arta, D. HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET DI UPTD KEBAKATAN OLAHRAGA PROVINSI SUMATERA BARAT.

- Rismayanti, Cerika. n.d. “Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet.” 109–21.
- Rohman Hidayat, Sulaiman, Taufiq Hidayah Et All. 2016. “Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra PON Jawa Tengah.” 5(2):83–89.
- Siregar, Nurhamida Sari, dan Sahat Fernando M. Sitompul. 2019. “Hubungan Status Gizi Terhadap Kondisi Fisik Atlet SSB Tunas Muda.” 3(1):47–55
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I. 2014. Penilaian Status Gizi. Penerbit EGC. Jakarta.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *61*. Ilmu Keolahragaan Indonesia, 4(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v4i1.4394>
- Supariasa, dkk. (2016). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC. Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro pada Cabang Olahraga Atletik Universitas Teknokrat Indonesia.
- Setiadarma (2014). Self-efficacy dan mental toughness: Faktor psikologi berkorelasi dengan performa atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2).
- Vania, dkk, 2018. Hubungan asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulu Tangkis Jaya Raya pada atlet Laki-laki dan Perempuan di Asrama Atlet Ragunan.
- Woro (2013:49). Hubungan Pengetahuan dan status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Dan Kebugaran Jasmani Atlet Renang Klub TCS Semarang. Vol. 15 No.2 ; 2018