

DAFTAR PUSTAKA

- Afriando, Fajar. Adriani, M 2019, 'Hubungan Antara Konsumsi Suplemen Dengan Kebugaran Jasmani Pada Laki-Laki Dewasa Member Fitness Tivoli Center Di Sidoarjo', *Universitas Airlangga*.
- Almatsier, S 2010a, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S 2010b, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi Cetakan Ke-9*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amal, I., & Achmad, K 2015, 'Perbedaan Status Kebugaran Kardiorespiratori Berdasarkan Status Gizi , Aktivitas Fisik , Asupan Gizi , dan Perilaku Merokok pada Pegawai Dinas Kesehatan Kota Depok Tahun 2015', *Universitas Indonesia*.
- Anggitasari, E. D., Dieny, F. F., & Candra, A 2019, 'Hubungan Somatotype Dengan Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola', *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 7, no.1, hlm. 11–22.
- Anwar, S 2013, 'Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012', *Journal of Physical Education, Sport, Health and Reaction*, Vol.2, no.9, hlm. 596–604.
- Arikunto, S 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Briggs, M. A., Cockburn, E., Rumbold, P. L. S., Rae, G., Stevenson, E. J., & Russell, M 2015, 'Assessment of Energy Intake and Energy Expenditure of Male Adolescent Academy-Level Soccer Players during a Competitive Week', *Nutriens*, Vol.7, no.10, hlm. 8392–8401.
- Bryantara, O. F 2016, 'faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2 Maks) Atlet Sepakbola', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol.4, no. 2, hlm. 237–249.
- Bucheit, P. M 2005, *Le 30-15 Intermittent Fitness Test : Un nouveau test de terrain spécifiquement dédié aux joueurs de sport collectif pour la détermination d ' une*, *Connaissances Adultes*.
- Burke, L. M., Loucks, A. B., & Broad, N 2006, 'Energy and Carbohydrate For Training and Recovery', *Journal of Sport Science*, Vol.24, no.7, hlm. 675–685.

- Cornia, I. G., & Adriani, M 2018, 'Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo', *Amerta Nutr*, hlm. 90–96.
- Cotugna, N., & Vickery, C. E 2005, 'Sports Nutrition for Young Athletes', *The Journal of School Nursing*, Vol.21, no.6, hlm. 323–328.
- Departemen Kesehatan RI 2005, *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*, Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Kesehatan Komunitas.
- 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*, Vol.2, no.1, hlm. 39–48.
- Dewi, K. I., & Wirjatmadi, R. B 2017, 'Hubungan Kecukupan Vitamin C Dan Zat Besi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Ipsi Lamongan', *Media Gizi Indonesia*, Vol.12, no.2, hlm. 134–140.
- Driskell, J., & Wolinsky, I 2011, *Nutritional Assessment of Athletes* (Second Edi), Boca Raton: Taylor & Francis Group.
- DT, Thomas. KA, Erdman. LM, B 2016, 'Nutrition and Athletic Performance', *American Collage of Sport Medicine*, hlm. 543–568.
- Fenanlampir, A 2015, *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (1st ed.), Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Ferkel, R. C., Stodden, D. F., Judge, L. W., & Griffin, K 2015, 'Relationship between Health-related Fitness Knowledge and Physical Fitness', *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, Vol.1, no. 6, hlm. 76–82.
- FIFA 2019, *FIFA/Coca Cola Men's World Ranking*, Retrieved from <https://www.fifa.com/fifa-world-ranking/ranking-table/men/>
- García-rovés, P. M., García-zapico, P., Patterson, Á. M., & Iglesias-gutiérrez, E 2014, 'Nutrient Intake and Food Habits of Soccer Players: Analyzing the Correlates of Eating Practice', *Nutriens*, hlm. 2697–2717.
- Gema, A. R., & Soenyoto, T 2016, 'manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (SSL) Kota Palembang', *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.5, no.1, hlm. 8–16.
- Giriwijoyo, S 2006, *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)*, Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

- Gleeson, M., Nieman, D. C., & Pedersen, B. K 2004, 'Exercise, Nutrition, and Immune Function', *Journal of Sport Science*, Vol.22, hlm. 115–125.
- H, Yoga Anindya. P, D. U. & K 2010, 'hubungan Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Kesmasindo*, Vol.7, no.1, hlm. 31–39.
- Halimah, N., Rosidi, A., & Su, Y. N 2014, 'Hubungan Konsumsi Vitamin C Dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah', *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, Vol.3, hlm. 17–24.
- Handayani, D. D 2015, *Nutrition Care Process (NCP)*, Malang: Graha Ilmu.
- Hasanaton, D 2019, 'Hubungan Status Gizi Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik', *Ghidza Media Journal*, Vol.1, no.1, hlm. 1–9.
- Herdiles., Cholil, D. & K 2017, 'The Difference of Test Results Endurance Using Bleep Test and Balke Test on Football Players Maung Bandung Fc The Difference of Test Results Endurance Using Bleep Test and Balke Test on Football Players MaunMaterialsg Bandung Fc', *Materials Science and Engineering*.
- Hermawan, S 2012, 'Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv dan V Gugus Merah Putih Kecamatan Wangonkabupaten Banyumas' , *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Ilyas, E 2004, 'Nutrisi Pada Atlet', *Gizi Medik Indonesia*, hlm. 1–9.
- Inandia, K 2012, 'Kejadian Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Serta Faktor Faktor Lain Yang Berhubungan Pada Prelansia Dan Lansia Kelurahan Depok Jaya Depok', *Universitas Indonesia*.
- Irawan, M. A 2007, 'Metabolisme Energi Tubuh & Olahraga', *Sports Science Brief*, Vol.1, no.7.
- Irdilla, C. E., Mury, K., & Rachmanida, N 2016, 'Hubungan Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Gaya Hidup Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori Pada Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung Tahun 2015', *Nutrire Diaita*, Vol.8, no.1.
- Kemenkes RI (n.d.), *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jakarta: Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI.
- Kemenkes RI 2014, *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*, Jakarta: Bakti Husada, Kementerian Kesehatan RI.

- Kemenkes RI 2019, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*, Jakarta: Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI.
- Kerksick, C. M., & Kulovitz, M 2013, 'Requirements of Energy, Carbohydrates, Proteins and Fats for Athletes', *Nutrition and Enhanced Sports Performance*.
- Khomsan, A 2000, *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*, Bogor:Institut Peranian Bogor.
- Khusmalinda, T. H. & S. Z 2017, 'Konsumsi Suplemen, Asupan Energi Dan Kebugaran Jasmani Atlet Di Perstuan Bulutangkis Kabupaten Kudus', *Nutri-Sains*, Vol.1.
- Kurniasari, A. D 2017, 'Hubungan Antara Tingkat Pendidikan , Pekerjaan dan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Pada Siswa SD Hangtuh 6 Surabaya', *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Vol.5, no.2, hlm. 163–170.
- Kurniawan, A. U 2018, 'Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Bermain Bolavoli Murid Sdn No. 5 Tappagalung Kabupaten Majene', *Universitas Negeri Makassar*,.Vol.5, hlm. 1–12.
- Kuswari, M., & Handayani, F. dkk 2019,'Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong', *JUARA : Jurnal Olahraga*, Vol.5, no.1.
- Larasati, D. P. & dkk 2017, 'Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, dan Kelentukan pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat', *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, Vol.1, no.1, hlm. 32–40.
- Mackenzie, B 2005, *Performance Evaluation Tests 101*, London: Electric World plc.
- Manore, M., Patton-Lopez., Meng, Y., & Wong, S 2017, 'Sport Nutrition Knowledge, Behaviors and Beliefs of High School Soccer Players', *Nutriens*, Vol.9, no.4, hlm 1–14.
- Mathisen, G. E., & Pettersen, S. A 2015, 'The Effect Of Speed Training On Sprint And Agility Performance In 15-Year-Old Female Soccer Players', *Journal of Sport Science*, Vol.6, no.2, hlm 63–72.
- Musrifah, A 2012, 'Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul', *Universitas Negeri Yogyakarta*.

- Mustamin, Kunaepah. Uun, A. S. D 2010 'Tingkat Pengetahuan Gizi , Asupan Dan Status Gizi Atlet Di Pusdiklat Olahraga Pelajar Sudiang', *Media Gizi Pangan*, Vol.IX, hlm. 47–51.
- Muthmainnah, Iin. AB, Ismail. Prabowo, S 2019, 'Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran (Vo2max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) HARBI', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, Vol.1, no.1, hlm. 24–33.
- Nanda, T 2017, 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga , Frekuensi Minum Minuman Isotonik , Kebugaran Jasmani , dan Status Gizi pada Atlet Sepakbola di Divisi Utama Persatuan Sepakbola Langkat (PSL) Bapor Pertamina Pangkalan Susu Tahun 2017', *Universitas Sumatra Utara*.
- Ngili, Y 2010, *Biokimia Dasar*, Bandung: Rekayasa Sains.
- NH, Mustika. Cakrawati, D 2011, *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*, Bandung: Alfabeta.
- Nikolaidis, P. T., & Theodoropoulou, E 2014, 'Relationship between Nutrition Knowledge and Physical Fitness in Semiprofessional Soccer Players', *Scientifica*.
- Nirwandi 2017, 'Tinjauan Tingkat Vo2max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukittinggi', *Jurnal PENJAKORA*, Vol.4, no.2, hlm. 18–27.
- Nisak, N. Z 2018, 'Hubungan Pekerjaan Dan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Status Gizi Balita Desa Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten', *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Notoatmojo, S 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S 2007, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugraha, A. C 2012, *Mahir Sepakbola* (1st ed.), Bandung: Nuansa.
- Nuraini, R., & Herawati, I 2010, 'Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Kesehatan*, Vol.3, no.1, hlm. 48–57.
- Nurwidyastuti, D 2012, *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Status Gizi Dan Faktor-Faktor Lain Terhadap Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012*, Universitas Indonesia.

- Panggabean, M. S 2020, 'Peranan Gizi bagi Olahragawan', *Kalbe Media*, Vol.47, no.1, hlm. 62–66.
- Par'i, Holil., D 2017, *Penilaian Status Gizi*, Kementerian Kesehatan (2017th ed.). Jakarta.
- Penggalih, M. H. S. T., & Huriyati, E 2007, 'Gaya Hidup , Status Gizi Dan Stamina Atlet', *Berita Kedokteran Masyarakat*, Vol.23, no.4, hlm. 192–199.
- Poedyasmoro 2008. *Buku Praktis Ahli Gizi Edisi ke-3*, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
- Powers, S. K., Ruisseau, K. C. D. E., Quindry, J., & Hamilton, K. L 2004, 'Dietary antioxidants and exercise', *Journal of Sport Science*, Vol.22, hlm. 81–94.
- Pritasari. Damayanti, Didit & Lestari, N. T 2017, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: Badan Pusat Pendidikan Sumber Daya Kemanusiaan, Kemenkes RI.
- Putri, R. M., Rahayu, W., & Maemunah, N 2017, 'Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah', *Jurnal Care*, Vol.5, no.2, hlm. 231–245.
- Rahfiludin, Mohammad Zen. Ronny, A., & Setiaputri, K. A 2018, 'Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Jasmani Atlet Renang Klub TCS Semarang', *Hang Tuang Medical Journal*, Vol.15, no.2, hlm. 165–176.
- Raizel, R., Godois, M., Coqueiro, A. Y., Voltarelli, A., Fett, C. A., Tirapegui, J., ... Coelho-ravagnani, C. D. F 2017, 'Pre-season dietary intake of professional soccer players', *Nutrition and Health*, hlm. 1–8.
- Rakhmawati, Fitria Nur. et al 2012, 'Hubungan Kecukupan Vitamin A, Vitamin C, Zink Dan Kadar Hemoglobin dengan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 4 Semarang', *Politeknik Kesehatan Semarang*.
- Ramacahya, Mahardika. Kuswari, Mury. Dudung, A 2017, 'asupan Energi Dan Zat Gizi Makro, Kebiasaan Merokok, Konsumsi Alkohol Dan Kuantitas Tidur Terhadap Kebugaran Dan Keterampilan Shooting Atlet Basket ASPAC Jakarta', *Universitas Esa Unggul*.
- Roy, M. T. C. dkk 2010, 'Physical Fitness', *Military Medicine*, Vol.175, no.1, hlm. 4–20.
- Sajoto, M 1995, *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: Dahara Prize.

- Salamah, R., Kartini, A., & Rahfiludin, M. Z 2019, 'Hubungan Asupan Zat Gizi , Aktivitas Fisik , dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol.18, no.2.
- Secsio, W., Putri, R., Nurwati, R. N., & S, M. B 2016, 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja', *Universitas Padjajaran*, Vol.3, no.1, hlm. 1–154.
- Shaleh, M. H., Sartono, A., & Kusuma, H. S 2014, 'Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Daya Tahan Tubuh Pada Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Sepakbola Salatiga', *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, Vol.3, no.2, hlm. 10–16.
- Sirajuddin, dkk 2014, *Survei Konsumsi Pangan*, Jakarta: EGC.
- Siregar, N. S., & Dani, D. P. L 2018, 'Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dengan Status Gizi Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, Vol.2, hlm. 10–18.
- Sugiarsi, S 2013, 'Kajian Kebugaran Wanita Dari Aspek Kecukupan Gizi, Status Gizi Dan Aktivitas', *Jurnal Kesehatan*, Vol.6, no.1, hlm. 29–37.
- Sugiarto, Bambang Gatot., Rahmatullah, F 2019, 'Profil Vo2max Pemain Sepakbola Di SSB Cipondoh Putra Kota Tangerang Usia 16 Tahun', *Universitas Pgri Palembang*, Vol.1, no.1.
- Sugiarto 2012, 'Hubungan Asupan Energi , Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol.2.
- Sugiyono 2012, *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta CV.
- Sugiyono 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (19th ed.), Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, E. R. & dkk 2016, 'Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta', *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol.12, no.4, hlm. 31–40.
- Sukmajati, R. P 2015, 'Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro Dan Komposisi Lemak Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Di UKM Sepakbola UNY', *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Suniar, L 2002, *Dukungan Zat-Zat Gizi Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*, Jakarta: Kalamedia.
- Supriasa, I. D. N 2002, *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: EGC.

- Syafrizar dan Welis, W 2009, *Gizi Olahraga*, Padang: Wineka Media.
- Tarawan, Vita Murniawati. Gunadi, J. dkk 2013, 'Hubungan Antara Status Gizi, Pengetahuan, Pola Konsumsi Dan Estimasi Vo2 Maks Pada Murid Smpn1 Tempuran', *Universitas Padjajaran*.
- Vaz, Mario. Pauline, M., Unni, Uma S. Parikh, P., & Thomas, T. et al 2011, 'Micronutrient Supplementation Improves Physical Performance Measures in Asian Indian', *The Journal of Nutrition*, Vol.141, no.11, hlm. 2017–2023.
- Webb, M. C., & Beckford, S. E 2014, 'Nutritional Knowledge and Attitudes of Adolescent Swimmers in Trinidad and Tobago', *Journal of Nutrition and Metabolism*.
- Wiaro, G 2015, *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- William, M 2005, *Nutrition for Fitness and Sport* (4th ed.), USA: Old Dominion University.
- Wulandari, A 2014, 'Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya', *Jurnal Keperawatan Anak*, Vol.2, no.1, hlm. 39–43.
- Yasmin, F. dkk 2014, 'Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Ketahanan Fisik Atlet Sepak Bola Ps Barito Putera Tahun 2014', *Jurkessia*, Vol.V, no.2, hlm. 18–24.
- Yu, B. P. A. L 1994, 'Cellular Defenses Against Damage From Reactive Oxygen Species', *Physiological Reviews*, Vol.74, no.1, hlm. 139–162.
- Zawila, L. G., Steib, C. M., & Hoogenboom, B 2003, 'The Female Collegiate Cross-Country Runner: Nutritional Knowledge and Attitudes', *Journal of Athletic Training*, Vol.38, no.1, hlm. 67–74.
- Zukhrufurrahmi, D 2017, 'Cooper Test And Balke Test In Sekolah Polisi Negara Polda Jateng Purwokerto Academic Year 2016 / 2017', *PJKR. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, Vol.6, no.6, hlm. 1–6.
- Zulaekah, S. & dkk 2018, *Gizi Olahraga*, Surakarta: Muhammadiyah University Press.