

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., Soetarjo, S., Soekarti, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsire, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ayu, Dwi Novitasari, Rahfiluddin, M. Zen, & Suroto. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser dan Smasher) Atlet Bola Voli . *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Berning, J.R., dan Kendig, Alicia. (2016). *Nutrition Guide*. USADA. TrueSport.
- Budi, P. (2007). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Semarang (PSSI) Yuniior. *Jurnal Kedokteran Undip*, 8(1), 34–42.
- Damayanti AE. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktifitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. Universitas Airlangga.
- Evi Komala Dewi dan Mury Kuswary. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya Pada Atlet Laki-Laki dan Perempuan Di Asrama Ragunan Tahun 2013. *Jurnal Gizi*, 5(2), 34–42.
- Fajar, S. A., Gresya, O., Sofiani, A., Atmaina, S., & Rahmawati, R. F. (2019). *Gizi*

*Olahraga (Clinical Sport Nutrition)*. 54–59.

Fatmah dan Y. Ruhayati. (2010). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung : Lubuk Agung : 35-50.

Inandia, K. (2013). *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. Anwari, 2007. *Metabolisme Energi Tubuh & Olahraga*. Polton Sports Science & Performance Lab Brief. (Volume 01 No 7)

Irianto D. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Kartika E. (2006). *Hubungan Tingkat Konsumsi Gizi (Energi, Protein, Besi) dan Status Gizi (Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin) dengan Ketahanan Fisik Pada Atlet Sepak Bola di PSIS Semarang*. 12(16).233-242.

Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Kementrian Kesehatan RI.

Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.

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.

Khomsan A, Faisal A, Neti H, Nani S, & Oktarina. (2013). *Tumbuh Kembang dan Pola Asuh Anak*. IPB Press, Bogor.

Kuswari M. (2016). *Gizi Olahraga. In: Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi (EGC)*

Mubarak, W.I. (2007). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Muchlisin. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Ilmu Terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol 5. (81-93).

Nidayanti, S. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018*. 1–146.

Notoatmodjo, S. (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT Rineka Cipta.

Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cdk-282*, 47(1), 62–66.

Putri, P. H. (2011). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Asupan Zat Gizi Pada Bodybuilder. Studi Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro Semarang*.

Riyanto, A. (2010). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Roscamp R, Santos MG. (2015). Effects of carbohydrates supplementation and physical exercise. *J Nutr Health Sci*, 2(3), 303 . doi: 10.15744/2393-9060.2.303.

Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase

Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14–18. <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>.

Simbolon, B. (2014). *Karateka, Latihan dan Melatih*. Griya Pustaka.

Santosa, Muhamad. (2016). Survei Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Atlet Sepak Bola Dan Sepak Takraw Pplp Jawa Tengah. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Sulistyoningsih, H. (2010). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.

Spronk, I., Kullen, C, Burdon, C. dan O'Connor, H. (2014). Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake. *The British Journal of Nutrition : an Internatioanl journal of nutritional science*. 111 (10). 1713-1726.

Toho Cholik Mutohir, A. M. (2017). *Sport Development Indeks*. PT. Indeks.

Welis, Wilda, Sazeli, Rifki, M. (2013). *Petunjuk Gizi untuk Aktivitas Fisik*. Sukabina Press: Padang.

(WNPG), W. N. P. dan G. (2004). *No Title*. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.

Yuhansyah, & Mira. (2019). Gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang gizi pada anak balita di upt puskesmas remaja kota samarinda. *Journal Borneo Nursing*, 1(1), 76–82.