

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kuswari M. Gizi Olahraga. In: Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2016.
2. Dewi E., Kuswari M. 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. *J Nutr Diaita*. 2013;5(2).
3. Muizzah L. Hubungan Antara Kebugaran dengan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013. *Kesehat Masy*. 2013;
4. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta: kementerian kesehatan RI; 2013.
5. Afriwardi. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: EGC; 2010. v-143.
6. Hastuti PN, Zulaekah S. Hubungan tingkat konsumsi karbohidrat, protein dan lemak dengan kesegaran jasmani anak sekolah dasar di SD N Kartasura I. *J Kesehat*. 2008;2(1):49–60.
7. Andhini RA. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Kapasitas Daya Tahan Tubuh Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta. *J Nutr Coll*. 2011;5(3):15–29.
8. Sari ID, dkk. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan , Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani ( Relation Between Food Consumption , Supplement and Nutrition Status with Physical Fitness ). 2016;
9. Bagustila ES. Konsumsi Makanan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United Fc. 2015;
10. Almtsier S. Prinsi Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC; 2010.
11. Widayati A. Hubungan Antara Persen Lemak Tubuh dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet di Pusat Pendidikan dan Olahraga Pelajar (PPLOP) Provinsi Jawa Tengah. 2017;
12. Kemenpora. Prestasi Cabang Olahraga Unggulan PPLP 2014. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia; 2014. i-83.
13. Susetyowati. Gizi Remaja. In: Hardiansyah, Supariasa, editor. Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC; 2016.
14. Ega AR. Hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani tim futsal putra O2SN SMK daerah Istemewa Yogyakarta tahun 2014. 2014;ii-80.

15. Dwi YR. Hubungan Asupan Protein Hewani dan Vitamin C dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja di SMK Widya Praja Unggaran. 2017;
16. Kemenpora. Evaluasi Tes Fisik PPLP Indonesia. Jakarta: Kemenpora; 2016.
17. Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2005.
18. Guyton, Hall. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 12 ed. Singapore: Elsevier; 2014.
19. Ariani SK, dkk. Hubungan konsumsi zat gizi, persen lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. *Kesehat Masy.* 2017;5(3).
20. Fatmah. Gizi Kebugaran dan Olahraga. Bandung: Lubuk Agung; 2011.
21. Syafrizar, Welis W. Gizi Olahraga. Malang: Wineka Media; 2009.
22. Welis W, Rifki MS. Gizi Untuk Aktifitas Fisik Dalam Kebugaran. 2016;1–145.
23. Husaini. Kebutuhan Protein Untuk Berprestasi Optimal. In: *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Berprestasi*. Jakarta: Departemen Kesehatan; 2000. hal. 1–130.
24. Primana D. Penggunaan Lemak Dalam Olahraga. In: *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Berprestasi*. Jakarta: Departemen; 2000. hal. 1–130.
25. Inandia K. 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, 2012. 2012;v-86.
26. Djoko PI. *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset; 2004.
27. Setiowati A. Hubungan indeks massa tubuh, persen lemak tubuh, asupan zat gizi dengan kekuatan otot. *Media ilmu keolahragaan Indones.* 2014;4(1).
28. Murray R, dkk. *Biokimia Harper*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2009. x-709.
29. Sastroasmoro S. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara; 1995.
30. Sopiudin DM. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2016.
31. Sopiudin DM. *Pintu Gerbang Memahami Epidemiologi, Biostatistik dan Metodologi Penelitian*. 2 ed. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2014. xxiv-314.
32. Sopiudin DM. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2014. xxiv-314.
33. Laporan tahunan PPLP Sumatera Barat

34. Haidar R, Ichwanudin. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Media Gizi Indonesia*, Vol. 11. No. 2 Juli-Desember 2016; 182-188
35. Cornia IG, Meryana A. Hubungan Antara Aupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo. DOI : 10.2473/amnt.vil. 2018 ; 90-96
36. Calely E, dkk. Hubungan Aupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik Dan Gaya Hidup Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori Pada Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung Tahun 2015. *Nutrir Diaita* Vol. 8 No. 1, April 2016
37. Putri KD, dkk. Hubungan kebugaran jasmani dan lemak tubuh pada kelompok senam dan kelompok tidak senam. *Prosiding Peendidikan Dokter*. ISSN :2460-657x
38. Mohammad ZR, dkk. Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Dan Kebugaran Jasmani Atlet Renang Klub TCS Semarang. Vol. 15 No. 2 ; 2018

