

DAFTAR PUSTAKA

1. Kuswari M. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran 2016.
2. Irwansyah. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Grafindo Media Pratama; 2006.
3. Afriwardi. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran; 2010.
4. Depkes.RI. Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat; 2005.
5. Sugiarto T. Hubungan Asupan Energi, Protein, dan Konsumsi Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. *Media Ilmu Keolahragaan*. 2012;2(2).
6. Muizzah L. Hubungan Antara Kebugaran dengan Status Gizi dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2013.
7. Pertiwi.A.B. Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak) terhadap Daya Tahan Jantung Paru (VO₂ Max) Atlet Sepakbola Kesehatan. 2012.
8. Kemenkes.RI. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak; 2013.
9. Depkes.RI. Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat 2002.
10. Nugroho S. Peran Nutrisi Bagi Olahragawan. *Medikora*. 2008;4(1):103-22.
11. Wiriarto.G. Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Globa Media; 2013.
12. Sediaoetama. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Rakyat; 2010.
13. Wilda WMS, Rifki. Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran. Padang: Sukabina Press; 2013.
14. Nurdini E. Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Atlet Sepakbola. *Nutrition College*. 2017;6(1):28-34.
15. Anggraina.NA. Hubungan Asupan Energi Dan Kadar Hemoglobin Dengan Ketahanan Fisik Pada Atlet Buku Tangkis Usia 13-18 Tahun Di Persatuan Bulutangkis Ekstra Dan Bintang Junior Di Kabupaten Cilacap. 2017.

16. Arif S P. Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kesegaran Jasmani pada Tim Sepakbola Putra Usia 18 Tahun Elfaza Fc Surabaya. Unesa. 2017.
17. Kemenpora. Evaluasi Tes Fisik PPLP Indonesia. Jakarta: Kemenpora; 2016.
18. Irianto DP. Pedoman praktis berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset; 2004.
19. Sharkey.B.J. Kebugaran Kesehatan (terjemahan dari Fitness and Health oleh Eri Desmarini N). Jakarta: Rajagrafindo Persada; 2003.
20. Fatmah.R.Y. Gizi Kebugaran dan Olahraga. Jawa Barat: Lubuk Agung; 2011.
21. Diane.S.Colby. Harper Ringkasan Biokimia. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran; 1988.
22. Supariasa IDN. Penilaian Status Gizi Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran; 2002.
23. Almatsier S. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.
24. Guyton H. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran; 1997.
25. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2009.
26. Mahmud.dkk. Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). Jakarta: Alex Media Komputindo; 2008.
27. Muchtadi D. Pengantar Ilmu Gizi. Bandung: Alfabeta; 2008.
28. Masithoh A. Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kesegaran Jasmani pada Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Provinsi Jawa Tengah. Gizi. 2017.
29. Widiastuti PAD. Pola Makan dan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Selama Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali Tahun 2008. Gizi Klinik Indonesia. 2009;6(1).
30. Nur Halimah d. Hubungan Konsumsi Vitamin C Dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. Gizi. 2014;3(2).
31. Amanda NMd. Pengaruh Status Nutrisi Terhadap Kebugaran Fisik Atlit Karate di Bandar Lampung. JMajoriti. 2015;4(6).

32. Dahlan S. Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Sagung Seto; 2008.
33. Dahlan MS. Pintu Gerbang Memahami Epidemiologi, Biostatistik dan Metodologi Penelitian. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2014.
34. Dwiati APM. Hubungan asupan zat besi dan kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pulokarto Kabupaten SSukoharjo. 2016.
35. Muthi'ah SF. Pengaruh kadar hemoglobin dengan kebugaran fisik pada santriwati pondok pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Keperawatan. 2017.

