

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F. (2018). Tingkat Kebugaraan Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Ajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal* , 71.
- Arsani, A. (2014). *Data Informasi Prestasi dan Cabang Olahraga Unggulan PPLP 2014*. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia .
- Andayani, S. W. (2017). Hubungan Konsumsi Makanan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa . *Jurnal Gastronomi* , 3.
- Astawan, M. (2011). *Pangan Fungsional Untuk Kesehatan Yang Optimal*. Bogor : Fakultas Teknologi Pertanian IPB.
- BPOM. (2001). *Kajian Proses Standarisasi Produk Pangan Fungsional di Badan Pengawasan Obat dan Makanan* . Jakarta: Lokakarya Kajian Penyusunan Standar Pangan Fungsional .
- Cintya , F. H. (2016). *Hubungan Tingkat Kecukupan Zink dan Vitamin A dengan Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola di Arunajaya Football Academy Kota Salatiga* . Semarang: Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang .
- Ciptadi, Z. D. (2013). *Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa SSB Gama Ku 13-14 Tahun* . Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta .
- Depkes RI. (2005). *Petunjuk Teknis Kebugaran Jasmani* . Jakarta : Depkes RI.
- Dewi, K. I. (2017). Hubungan Kecukupan Vitamin C dan Zat Besi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat IPSI Lamongan . *Media Gizi Indonesia* .
- Dharma, K. K. (2011). *Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media (TIM).
- Fikri , A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 744-83.

- Fitriana, A. (2014). Gambaran Asupan Vitamin Sebagai Antioksidan Atlet Sepak Bola di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah di Salatiga. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang* , 18.
- Farug, M. M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan latihan dan permainan Pencak Silat*. Jakarta: PT. Gramedia Widiarsana Indonesia .
- Gibson, R. (2005). *Principles of Nutritional Assessment, 2th ed.* USA: Oxford University Press.
- Gustiara, I. (2012). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. *Jurnal Precure* , 54.
- Halimah, N. (2014). Hubungan Konsumsi Vitamin C dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepak Bola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang* , 22.
- Hermi . (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia Konteks Gizi Seimbang : Analisis Lanjut Survey Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 205-218
- Hidayat, Y., Bumi, S. C., & Alamsyah, R. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* . Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.
- IPSI, P. B. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta : Munas IPSI XIII.
- Irianto, D. P. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan . *Penerbit Andi* .
- Kemkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang* . Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.
- Kumalaningsih, D. S. (2006). *Antioksidan Alami* . Surabaya: Trubus Agrisarana.
- Kuswari , M. (2019). Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro Terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong . *Jurnal Olahraga* .
- Manuhutu , R. (2017). Pengaruh Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak dan Status Kecacingan Terhadap Staatus Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Limpakuwus . *Jurnal Kesmas Indonesia* , 46-55.

- Muthmainnah, I. (2019). Hubungan Asupan Energi Dengan Zat Gizi Makro Dengan Kebugaran Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola Harbi. *Jurnal Kesehatan Mulawarman* .
- Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta . *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan* , 23.
- Pandji, O. (2000). *Pencak Silat*. Semarang : Universitas Negeri Semarang .
- Prasetio, E. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* , 89.
- Putriastuti, L. (2016). Analisis Hubungan Antar Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas . *Jurnal Berkala Epidemiologi* , 230.
- Rahmat, S. E. (2017). *Hubungan Antara Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Sekolah Dasar Masjid Syuhada Tahun 2017* . Yogyakarta : Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Yogyakarta .
- Rakhmawati, F. N. (2017). Hubungan Kecukupan Vitamin A, Vitamin C, dan Kadar Hemoglobin dengan Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 4 Semarang.
- Rosmalina, Y., & Luciasari, E. (2016). Besaran Keragaman dan dan Kualitas Konsumsi Bahan Makanan Pada Ibu Hamil di Indonesia. 68.
- Sari , P. (2019). Asupan Zat Besi, Asam Folat dan Vitamin C Pada Remaja Putri di Daerah Jatinagor. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 171.
- Sari , I. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani .
- Subroto, M. A. (2008). *Real Food, True Health. Makanan Sehat Untuk Hidup Lebih Sehat*. Jakarta: PT. Agung Media Pustaka .
- Sucipto. (2008). *Pencak Silat*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Supriasa, I. D. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran

Soi, B. (2017). Hubungan Antara Keamanan Protein, Energi, dan Vitamin A Terhadap Status Gizi Siswa Baru Sekolah Dasar di Pantai Lasian Kota Kupang . *Jurnal Info Kesehatan* , 220.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta . 2007.

Wiarso, G. (2013). Fisiologi dan Olahraga. *Jurnal Graha Ilmu* .

Widiastuti, P. A. (2009). Pola Makan dan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Selama Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali Tahun 2008. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* , 15-17.

Winarti, S. (2012). *Makanan Fungsional* . Yogyakarta: Graha Ilmu .

Youngson, D. R. (2005). *Antioksidan* . Jakarta: Penerbit Arcan .