

## DAFTAR PUSTAKA

- Antonio, J., Kalman, D., Stout, J.R., Greenwood, M., Willoughby, D.S., & Haff, G.G. (Eds.). 2009. *Essentials of sports nutrition and supplements*. USA: Humana Press.
- Beck M. 2011. *Ilmu Gizi Dan Diet; Hubungannya Dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat Dan Dokter*. Yogyakarta
- Coyle, E.F. 2004. Fluid and Fuel Intake During Exercise. *Journal of Sport*
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Depkes RI. 2002. *Gizi Atlet Sepak Bola. Katalog Dalam Terbitan Departemen Kesehatan: Jakarta*
- Diputra Rahman. 2011. *Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed)*. Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Fitriana sari Eka Nur, S. N. 2016. *Tingkat Kelentukan dan Kelincahan Atlet Gulat Pplpd di Kabupaten Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Fitriani. 2016. *Pengaruh Pemberian Zig-zag Run Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Persis Makassar Usia 9-12 Tahun*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makasar.
- Giriwijoyo S, Sidik Dz. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya;
- Irawan, M.A. 2007. *Konsumsi Air dan Olahraga*. Sport Science Brief
- Kemenkes RI. 2013. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 75 Tahun 2013 Angka kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- \_\_\_\_\_. 2013 *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*
- \_\_\_\_\_. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta
- Koswara, Sutrisno. 2009. *Minuman Isotonik*. Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Kushartanti, 2008. *Kebutuhan Dan Pengaturan Makan Selama Latihan*,

Pertandingan, Dan Pemulihan.Uny

Kusumaningtyas. 2011. Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Penurunan Presentase Lemak Badan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah

Muliyati, H., Syam, A., Dan Sirajuddin, S. 2011. Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dan Kalium Serta Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawatjalan Di Rsup Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar.Media Gizi Masyarakat Indonesia.

Mylsidayu, S; Febi, K. 2015. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Nugroho Sigit. 2008. Peran Nutrisi Bagi Olahragawan. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.

Nurfadli, R. R., Jayanti, S., & Suroto. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Frekuensi Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani Pekerja Konstruksi di PT. PP (Persero) TBK Proyek Apartemen Pinnacle Semarang. *Junal Kesehatan Masyarakat*

Nurhasan. 2007. *Modul Tes Dan Pengukuran. Redpoint.Fpok Upi*. Bandung

\_\_\_\_\_. 2008. *Statistika*. Bandung. Jurusan Pendidikan Kepeatihan FPOK-UPI

Persatuan Ahli Gizi Indonesia. 2009. Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga. Kompas Media Nusantara. Jakarta.

Putriana, Ditasari. 2014. Status Hidrasi Sebelum Dan Setelah Latihan Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (Issn 1854-4942)*. Semarang: Universitas Diponegoro

Pokneange Ronald J., Murniati Tiho., Yanti M. Mewo. 2015. Perbandingan Kadar Kalium Darah Sebelum Dan Sesudah Aktivitas Fisik Intensitas Bera.Manado.Universitas Sam Ratulangi

Rahmaniar Aulia, & Dewi R. 2018. Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Status Hidrasi, dan Tingkat Kelincahan Pada Atlet Basket Remaja. Universitas Airlangga.

Ramdan. 2017. *Jurnal Validitas Isi Tes Kelincahan Khusus Tennis Meja*.Universitas Negeri Yogyakarta

Reza Iman Ramdhan. 2016. Hubungan Antara Status Hidrasi Dan Konsumsi air Pada Atlet Bola Basket Putra Dan Putri Kejurda Kelompok Usia-18 Kabupaten Indramayu. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan.

- Sajoto. 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Sandjaja. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Pt. Kompas Media Nusantara
- Supariasa, I. N., Bakri, B., & Fajar, I. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Yoga Parwata, I. M. 2015. *Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga I. J.* Pendidikan Kesehatan Rekreasi.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2004. *Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. LIPI. Jakarta
- Wikipedia. 2015. <https://id.wikipedia.org/wiki/Natrium>
- \_\_\_\_\_. 2019. <https://En.Wikipedia.Org/Wiki/Dancesport>