

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani SK, dkk. 2017. Hubungan konsumsi zat gizi, persen lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. *Kesehat Masy.*
- Amelya Irnawati, Endo Dardjito, dan S. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Mingguan, Tingkat Konsumsi Karbohidrat Dan Serat Dengan Kadar Gula Darah Lanjut Usia Awal Dan Akhir Di Posbindu Sehat.
- Burke, L., Loucks, A. and Broad, N. 2006. Energy and carbohydrate for training and recovery. *Journal of Sports Science.*
- Cornia IG, Meryana A. 2018. Hubungan Antara Aupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo.
- Dewi E., Kuswari M. 2013. 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.*
- Garib N, Parveen R. 2011. Energy and macro-nutrient intake and dietary pattern among school children in Bahrain. *Nutr J.*
- Haidar R, Ichwanudin. 2016. Hubungan Asupa Karbohidrat dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Media Gizi Indonesia.*
- Hastuti PN, Zulaekah S. 2008. Hubungan tingkat konsumsi karbohidrat, protein dan lemak dengan kebugaran jasmani anak sekolah dasar di SD N Kartasura I. *J Kesehat.*
- Hardinsyah, & Supriasa, I. 2016. *Ilmu Gizi.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.* Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta: kementrian kesehatan RI.
- Krustrup, P., Dvorak, J., Junge, A. and Bangsbo, J. 2010 Executive summary: The health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports.*
- Kusharto, C., & Supriasa, I. 2014. *Survey Konsumsi Gizi.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kuswari M. *Gizi Olahraga.* 2016. In: *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Umasangaji, M. 2012. Hubungan Antara Asupan Energi Protein, Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Pada Anggota Klub Tenis Meja Satelit Dan Salero Star Kota Ternate.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya

Williams, J.H. 2012. The Science behind Soccer Nutrition. 2nd ed.