

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Rahim, A. .2008. *Penelitian Status Gizi Anak*. Polewali: Dinas Kesehatan Polewali Mandar.
- Almatsier, Sunita. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Anonim.2014. *Ilmu Pangan Dasar Buah dan Sayur*. (diunduh pada 10 Desember 2017) Tersedia di: <http://meldafakhriana.blogspot.co.id/2014/01/ilmu-pangan-dasar-sayur-dan-buah.html>
- Anonim. 2016. *Makanan Bagi Olahragawan*. (diunduh pada 20 November 2017) Tersedia di: <http://ilmugizipjkrummi.blogspot.co.id/2016/01/makanan-bagi-olahragawan.html>
- Arasi, F. .2016. *Survei Konsumsi Makanan*. Jakarta: EGC.
- Dewantari, Ni Made, Ari Widiani. 2011. Fruits And Vegetable Consumption Pattern School Children. *Jurnal Skala Husada*. Vol 8 No 2, hlm 119-125.
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI, .1987. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara
- Fitriana, Ana., Ali Rosidi., dan Tiurma Ria Pakpahan. 2014. Gambaran Asupan Vitamin Sebagai Zat Antioksidan Atlet Sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah di Salatiga. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Vol 3, hlm 16-21.
- Giriwijoyo, S. .2004. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Halimah, Nur., Ali Rosidi., dan Yuliana Noor. 2014. Hubungan Konsumsi Vitamin C Dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang* Vol. 3, hlm.17-24.
- Hariono, Awan. 2011. *Metode Melatih Teknik Dan Taktik Dalam Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayati, L.N. .2015. *Asuhan Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Irianto, D. .2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Karyamitha, N.L.G., dan Kadek Tresna Adhi. 2012. Tingkat Kecukupan Gizi, Aktvitas Fisik, Dan Status Gizi Atlet Sepakbola Remaja Putra Sekolah

Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Denpasar Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Vol. 43, hlm 95-102.*

Kasmadi. 2016. *Berbagi Ilmu.* (diunduh pada 17 November 2017) Tersedia di: <https://kasmadi22.blogspot.co.id/2016/04/kondisi-dan-komponen-fisik-pencak-silat.html?m=1>

Kementerian Kesehatan Dan Kesejahteraan Sosial RI. 2000. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi.* Jakarta : Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI Direktorat Gizi Masyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

_____,2010. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi.* Jakarta: Direktorat Bina Gizi.

_____,2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang *Angka Kecukupan Gizi Bagi Bangsa Indonesia.*Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kumalaningsih, S. .2006. *Antioksidan.* Surabaya: Trubus Agrisarana.

Kuswari, M. .2017. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi.* Jakarta: EGC.

La Anse. 2017. Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Cub Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur.*Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol.16, hlm. 47-56.*

Lubis, J. H. .2016. *Pencak Silat edisi ketiga.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mutmainnah, D.M. 2012. Gambaran Pengetahuan Umum Gizi Olahraga Pelatih dan Status Gizi Antropometri Siswa Sekolah Sepak Bola Di Karebosi Makassar. *Repository UNHAS*, hlm 5.

Natalia, Desy. 2015. Hubungan antara Konsumsi *Fast Food*, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Repository Universitas Jember*, hlm 85.

Notoatmojo, Soekidjo. 2010. *Metedologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta

Paramita,Infoning. 2013. Analisis Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Ukuran Lingkar Pinggang Pada Perempuan Usia Dewasa Muda. *Repository IPB*, Hlm 22

- Rahmawati, M. .2015. *Menu Tepat Makanan Atlet*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ramadani, Trisna. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Prosiding*, hlm 2
- Sandjaja. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Keluarga*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suharto, dkk. 2000. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Suniar, Leane. 2002. *Dukungan Zat-Zat Gizi untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamedia
- Supariasa, I Dewa Nyoman., Bachyar Bakri., dan Ibnu Fajar.2014. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Jakarta: EGC
- _____,2016.*Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Susetyowati. 2016. *Gizi Bayi Dan Balita*. Jakarta: EGC.
- _____, 2016. *Gizi Remaja*. Jakarta: EGC
- Swarjana, I. K. .2015. *Metedologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: ANDI.
- Tjokronegoro, A. .1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Wiarso, G. .2013. *Ilmu Gizi Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Wikipedia. 2016. *Pencak Silat*. (diunduh pada 17 November 2017) Tersedia di: https://id.wikipedia.org/wiki/Pencak_Silat
- Widodo, T. .2016. Evaluasi Kondisi Fisik Atlet IPSI Kabupaten Jombang Kategori Tanding Putra. *Artikel Skripsi*. Hlm 4.
- Youngson, R. .2003. *Antioksidan Manfaat Vitamin C&E Bagi Kesehatan*. Jakarta: Arca.