

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. S.(2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman.(2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Awisaba.(2014). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim
- Agusty, Ritalia.(2017).*Gambaran Tingkat Konsumsi Air Dan Status Dehidrasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Kota Semarang*. Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- A'inaya Prameswari Shabila, Naya.(2020) *Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media “Piring Makan Atlet” Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Atlet Cabang Olahraga Bela Diri Puslatda Diy*. Skripsi Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Eka,Yanti Sang Ayu Putu,Ambartana I Wayan,Dewantari Ni Made.(2018).Pola Konsumsi Sayur Dan Buah, Kebiasaan Olahraga Dan Status Gizi Anggota Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang Gianyar. Diploma thesis, Poltekkes Denpasar
- Irianto, D. (2007). *Panduan Gizi Lengkap : Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta.
- Jafar, N. (2012).Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja. *fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin* .
- Jumria,Djunaidi M Dachlan,Healthy Hidayanti.(2011).Pola Konsumsi Dan Status Gizi Atlet Bela Diri Sulsel Maju Di Komite Olahraga Nasional Indonesia (Koni) Provinsi Sulawesi Selatan. Vol 7 No.2, Januari 2011, Hal 76-84
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kurniasih. (2010). *Sehat dan Buger Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Gramedia.

- Kuspriyanto, S. d. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Lubis, Johansyah. (2016). *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurul Ihsan, Sepriadi, Suwirman. (2018 ). Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Berprestasi Dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat
- Restu Enggarsari. (2017). Analisis Asosiatif Perilaku Makan Dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Mahasiswa Ukm Pencak Silat Unesa Associative Analysis Eating With Nutritional Adequacy Level Of Student-Athletes Pencak Silat Unesa. [http://journal.poltekkesdepkesby.ac.id.Vol 15, No 1 \(2017\).](http://journal.poltekkesdepkesby.ac.id/Vol_15_No_1_(2017).) Diakses tanggal 18 Maret 2021
- Sudiarto, Putra. (2019). Cara Membuat Abstrak yang Perlu Diketahui Mahasiswa: <https://wolipop.detik.com/worklife/d-4792549/cara-membuat-abstrak-yang-perlu-diketahui-mahasiswa>. Diakses tanggal 5 April 2021
- Hasanaton, Hasanaton. (2019) *Hubungan Status Gizi Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik*. Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Gresik
- Supriasa. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku EGC.
- Wikipedia. 2021. from Pencak Silat: [https://id.wikipedia.org/wiki/Pencak\\_silat](https://id.wikipedia.org/wiki/Pencak_silat). Diakses tanggal 20 Maret 2021
- Yuniastuti, A. (2008). *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yeni Agustin, Eka Novita Indra, Yuni Afrianid. (2018). Asupan Protein dan Somatotype pada Atlet Pencak Silat di Pembinaan Atlet Berbakat Yogyakarta. Vol 1 No 2

Yuliana, Noor Setiawati Ulvie,Sulistya Kusuma,Hapsari,Agusty,Ritalia.(2017).Identifikasi  
Tingkat Konsumsi Air dan Status Dehidrasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci  
Putra Muhammadiyah Semarang.Vol 7 No 2