

DAFTAR PUSTAKA

1. Cahyo, YD. *Skripsi Akhir Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Kondisi Fisik Atlet Porda Cabang Bulutangkis Di Kabupaten Bantul Tahun 2015.*2015
2. Irawan MA. Nutrisi, Energi & Performa Olahraga. Dalam Jurnal *Sport Science Brief*. Vol. 1 No. 4. 2014
3. Yunitaningrum, Wiwik. Kemampuan Volume Oksigen Maksimal Alet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sepak Takraw Kalimantan Barat. Vol. 4 No. 02. 2014
4. Suhendra, Muh RP. *Skripsi Akhir Pada Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Pemain Futsal Sma Negeri 15 Makassar.* 2010
5. Abdillah, FT, Saichudin, Sudjana IN. *Skripsi Akhir Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Survei Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal Atlet Porprov Kota Batu 2015.* 2015
6. Dwijayanti, Isniati. *Skripsi Akhir Pada Poltekkes Kemnekes Bandung Jurusan Gizi. Pengaruh Pemberian Jus Jreuk Manis Pacitan (Citrus Sinesis L) dan Jus Jeruk Keprok Garut (Citrus Reticulata Blanco) Terhadap Nilai VO2Max Pada Anggota Bola Di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indoneisa.* 2018
7. Andani, SA, Widyastuti, Nurmasari. Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (*Citrus Sinensis.*) Terhadap Nilai VO2max Atlet Sepak Bola Di Gendut Dony Training Camp (GDTC) Salatiga. Dalam Jurnal Gizi Indonesia. Vol.5(2). 2017. 68 – 74
8. Amin, Nur, Lestari, Yanesti. Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Dan Zat Gizi dengan Kecepatan Pada Atlet Hockey Kota Surabaya. Dalam Jurnal Universitas Negeri Semarang. Vol.1 No.1. 2019. 19 – 26
9. Islamiyah, Fathur Khoir. *Skripsi Akhir Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Vo2max Pemain Futsal Sma Negeri 5 Sinjai.* 2019

10. Alfiyana, Lara, Murbawanti, EA. Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Kebugaran Atlet Sepak Bola. Dalam *Journal of Nutrition College*. Vol.1 No.1. 2012. 337 - 343
11. Zhaffran, IF, Pramono BA. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Perbandingan Pengaruh Pemberian Air Kelapa, Jus Semangka Dan Air Lemon Terhadap Tingkat Dehidrasi. 2010
12. Syafrizar, Welis Wilda. *Gizi Olahraga*. Padang. Wineka Media. 2009
13. Penggalih, Mirza HST, Huriyanti, Emy. Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola. Dalam *Berita Kedokteran Masyarakat* Volume. 23. Nomor 4. 2007. 192 – 199
14. Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2011. Dikutip dari <http://fik.uny.ac.id/berita/perencanaan-gizi-memiliki-peran-yang-urgendalam-pembinaan-prestasi-olahragawan.html> Pada tanggal 12 Juli 2019
15. Irianto, Djoko P. *Panduan Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset. 2006
16. Ismail, Benny Ismayanto. *Skripsi Akhir* pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
17. Universitas Bengkulu. Hubungan Panjang Langkah Dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Program Studi Penjaskes Semester V Fkip Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2013 – 2014. 2014
18. Rahmat, Z. *Atletik Dasar & Lanjutan*. 2015. Dikutip dari Pada tanggal 12 Juli 2019
19. Saputri, Dian. *Skripsi Akhir* Pada Universitas Negeri Yogyakarta. Analisis Kecepatan Lari 400 Meter Putri Final Pada Kejuaraan Nasional Atletik Jawa Timur Terbuka Di Surabaya TAHUN 2016. 2016
20. Nugroho, Sigit. *Peran Nutrisi Bagi Olahragawan*. 2010
21. Setiawan, MI. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning (*Citrus lanarus*) Terhadap Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂Max) Pada Atlet Sepak Bola. 2016
22. Ariesta, Tiana Wanda. *Skripsi Akhir* pada Universitas Negeri Yogyakarta. Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh. 2016

23. Sudiana, I Ketut. Asupan Nutrisi Seimbang Sebagai Upaya Mencegah Kemerosotan Prestasi Olah Raga. 2010. 41 – 55
24. Faruq, Muhammad MA, Adiningsih, Sri. Pola Konsumsi Energi, Protein, Persen Lemak Tubuh Dan Aerobic Endurance Atlet Renang Remaja. Dalam *Media Gizi Indonesia*. Volume 10. No.2. 2015. 117 – 122
25. Rianti, Cicip Rozana. *Skripsi Akhir* Pada Universitas Diponegoro. Pengaruh Pemberian Pisang (*Musa Paradisiaca*) Terhadap Kelelahan Otot Aerob Pada Atlet Sepak Takraw. 2014
26. Hatta, Muhammad, Susanto, Hardhono, Rahfilludin, MZ. Perbandingan Pemberian Air Kelapa Muda (*Cocos Nucifera L*) Dengan Isotonik Terhadap Denyut Nadi Dan VO₂maks Atlet Remaja. Dalam *Jurnal Gizi Indonesia*. Volume 04. Nomor 02. 2016. 71 – 81
27. Rishmayanti, Cerika. Konsumsi Protein Untuk Peningkatan Prestasi. Dalam *Medikora*. Volume. II, No. 02. 2016. 135 – 145
28. Setiaputri, Karinta Ariani. Rahfilludin, MZ. Suroto. Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Renang. Dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 5, Nomor 3, Juli 2017
29. Penggalih, Mirza Hapsari, Niamila, Ibtidau. Perbedaan Perubahan Lemak Tubuh Dan Berat Badan Atlet Balap Sepeda Pada Berbagai Intensitas Latihan. Dalam *Medikora*. Volume. 16. 2015
30. Dewi, Kartika Indaswari. Wirjatmadi, Bambang. Hubungan Kecukupan Vitamin C Dan Zat Besi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Ipsi Lamongan. Dalam *Media Gizi Indonesia*. Vol. 12, No.2. 2017. 134-140
31. Lone, Vicka Frantya. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Perbedaan Efektivitas Pemberian Pisang Raja Dan Pisang Ambon Terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerob Pada Remaja Di Sekolah Sepak Bola. 2017
32. Riyanto, Bambang. Trilaksani, Wini. Lestari, Wika. Minuman Nutrisi Olahraga Berbasis Hidrolisat Protein Gurita. Dalam *JPHPI*. Vol. 19 No. 3. 2016

33. Kushartanti, Wara BM. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Yogyakarta. Pengaruh Minuman Olahraga Setelah Berolahraga Terhadap Kadar Glukosa Dan Tekanan Darah Penderita Diabetes Mellitus Dan Hipertensi. 2010
34. Putriana, Ditasari. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Konsumsi Cairan Periode Latihan Dan Status Hidrasi Setelah Latihan Pada Atlet Sepak Bola Remaja. 2014
35. Aryanti, Ni Putu, Semarajaya, Cokorda Gede Alit. Sukewijaya, I Made. Rai, I Nyoman. Kajian Fisiko-Kimia Buah Jeruk Siam (*Citrus Nobilis Lour.*) Pada Perbedaan Tingkat Kematangan Selama Penyimpanan. Dalam *AGROTROP*. Vol.7 No 1. 2017. 51 – 59
36. Tih, Fen. Pramono, Harijadi. Hasianna, Tinia Stella. Naryanto, Ersalina Tresnawati. Haryono, Albertus Gani. Rachman, Oliver. Efek Konsumsi Air Kelapa (*Cocos nucifera*) terhadap Ketahanan Berolahraga Selama Latihan Lari pada Laki-laki Dewasa Bukan Atlet. Dalam *Global Medical and Health Communication*, Vol. 5 No. 1. 2017
37. SR, Ario Debbian. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal (Vo_2 Max) Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. 2016
38. Setiyawan, Aris. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo_2 Max) Siswa Kelas Xi Tata Boga Smk Ma'arif 2 Tempel Sleman Yogyakarta. 2015
39. Habibah, Erika. Junaidi. Hermawan, Iwan. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. 2010
40. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG)*. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. 2004
41. Indresti, Juni. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswa SKADIK 105 Wara Lanud Adisutjipto. 2017

42. Muthmainnah, Iin. AB, Ismail. Prabowo, Sulisty. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) dengan Kebugaran (VO_2Max) Pada Atlet Remaja di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. Vol.1 No.1. 2019
43. Dewi, Sonia Gandhi Surya. *Skripsi Akhir* Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan IMT dengan VO_2Max Pada Remaja Laki – Laki Usia 14 – 15 tahun di Serpong City Soccer School Tangerang. 2015
44. Kuswari, Mury. Handayani, Fitri. Gifari, Nazhif. Nuzrina, Rachmadina. Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong. Dalam *Jurnal Olahraga* 5 (1). 2019
45. Porja, Zusyah Daryanto. Optimalisasi Asupan Gizi dalam Olahraga Prestasi Melalui *Carbohydrat Loading*. Dalam *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol.1, No.1, Juni 2015