DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, P., 2014. *Studi Analisis Kondisi Fisik (Vo2max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Skripsi. Universitas Bengkulu.

Akbar, I. A., 2015. *Uji Validitas dan Reliabilitas Yo-yo Intermittent Recovery Test*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.

Alimmawati, D. F., Wahjuni, E. S., 2019. Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,* [e-journal] 7(2): pp. 369-374. Tersedia di: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/28512/0> [diakses pada tanggal 12 Agustus 2019].

Almatsier S., 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Amelia, W. R., 2009. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Faktor-Faktor Lain dengan Status Lemak Tubuh Pada Pramusaji di Pelayaanan Gizi RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo.* Skripsi. Universitas Indonesia.

Amin, N., Lestari, Y. N. A., 2019. Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal,* [e-journal] 1(1): pp. 19-26. Tersedia di: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/> [diakses pada tanggal 31 Juli 2019].

Anas Sudijono., 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Anggraeni, A. C., 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process.* Bandung: Graha Ilmu.

Anwar, S. dan Noohu, M. M., 2016. Correlation of Percentage Body Fat and Muscle Mass with Anaerobic and Aerobic Performance in Collegiate Soccer Players. *Indian J. Physiol Pharmacol*, [e-journal] 60(2): pp. 135-144. Tersedia di: <https://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2016_60_2/137-144.pdf > [diakses pada tanggal 31 Juli 2019].

Arisman., 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

_____., 2011. *Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Mellitus dan Dislipidemia*. Jakarta: EGC.

Armstrong, M., 2006. *A Handbook of Human Resource Management Practice. 10th Edition*. London: Kogan Page Limited.

Arum, V. M dan Mulyati, T., 2014. Hubungan Intensitas Latihan, Persen Lemak Tubuh dan Kadar Hemoglobin dengan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College.* [e-journal] 3(1): pp. 179-183. Tersedia di: <https://www.ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/4556>[diakses pada tanggal 21 Juli 2019].

Asmar, J., 2008. *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan.* Yogyakarta: Pustaka Timur.

Asriady, M., 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal.* Jakarta Timur: Laskar Aksara.

Asti R. G., 2015. *Status Hidrasi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.

Astrawan, I. P., Adiputra, N., Jawi, I. M., 2016. Pelatihan Footwork Bulu Tangkis 10 Repetisi 2 Set Lebih Baik Dibandingkan 5 Repetisi 4 Set untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan. *Sport and Fitness Jurnal,* [e-journal] 4(2): pp. 18-29. Tersedia di: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/24035> [diakses pada tanggal 30 Juli 2019].

Azwar, S., 2012. *Penyusunan Skala Psikologis.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandyopadhyay, A., 2007. Anthropometry and body composition in soccer and volleyball players in West Bengal, India. Journal of Physiological Anthropology, [e-journal]. 26(4): pp. 501-505. Tersedia di: <https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpa2/26/4/26_4_501/_article/-char/en> [diakses pada tanggal 21 Juli 2019].

Bangsbo, J., Iaia, M., Krustrup, P., 2008. The Yo-yo Intermittent Recoovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine,* [e-journal] 38(1): pp. 37-51. Tersedia di: <https://www.uav.ro/jour/index.php/ajpa/article/view/32/pdf_2> [diakses tanggal 4 Februari 2019].

Bangsbo, J., 1994. *Fitness Training in Football: A Specific Approach*. Bagsvaerd: HO+Storm.

Barasi, M. E., 2009. *At a glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Bichescu, A dan Kiss, Z., 2014. The Analysis of Futsal in Romania. *Journal of Physical Activities.* [e-journal] (1): pp. 43-51. Tersedia di: <https://www.uav.ro/jour/index.php/ajpa/article/view/32/pdf_2>[diakses pada tanggal 2 Februari 2019].

Brown, J. E., 2013. *Nutrition through the life cycle.* United States: Cengage learning.

Budiman, I., 2008. *Validitas Pengukuran Lemak Tubuh yang Menggunakan Skinfold Caliper di 2,3,4,7 Tempat terhadap Cara Bod Pod.* Skripsi. Universitas Maranatha.

Budi, M. F. S dan Sugiharto., 2015. Circuit Training dengan Rasio 1:1 dan Rasio 1:2 terhadap Peningkatan VO2Max. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, [e-journal] 4(3): pp. 53-58. Tersedia di: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/7386> [diakses pada tanggal 30 Januari 2019].

Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H. S., Jeukendrup, A. E. 2011. Carbohydrate for Training and Competition. *Journal of Sport Sciences,* [e-journal] 29(S1): pp S17-S27. Tersedia di: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2011.585473> [diakses pada tanggal 16 Juni 2019].

Burke, L. And Grex, C., 2010. *The Complete Guide to Food for Sport Performance: Peak Nutrition for Your Sport.* Australia: Allen and Unwin.

Cahyono, J. B. S., 2008. *Gaya Hidup Dan Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.

Chatterjee, S., Chatterjee, P., Bundyopudhyay, A., 2005. Cardiorepiratory fitness of obese boys. *Indian J Physiol Pharmacol,* [e-journal] 49(3): pp. 353-357. Tersedia di: <https://europepmc.org/abstract/med/16440856> [diakses pada tanggal 21 Juli 2019].

Ciptadi, Z. D., 2013. *Status Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Gama Usia 13–14 Tahun*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Cornia, I. G. dan Adriani, M., 2018. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo. *Amerta Nutrition,* [e-journal] 2(1): pp. 90-96. Tersedia di: <https://e-

journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/7846/4622> [diakses pada tanggal 31 Juli 2019].

Corwin, E. J., 2009. *Buku Saku Patofisilogi.* Jakarta: Aditya Media.

Damayanti, D., 2000. *Pengaturan Berat Badan Atlet*. Direktorat Gizi Masyarakat. Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi. Jakarta (ID): Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Depkes RI.

Departemen Pendidikan Nasional., 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat UI., 2010. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat.* Edisi 5. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Departemen Kesehatan., 1993. *Pedoman Pengaturan Makan Siswa.* Jakarta: Departemen Kesehatan.

Depdiknas., 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Depkes RI dan KONI Pusat., 1997. *Pedoman Pengaturan Makan Atlit*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI dan KONI Pusat.

De Vries, H. A., Housh, T. J., 1994. *Physiology of Exercise for Physical Education, Athletic, and Exercise Science.* Lowa: Wm. C. Brown Communications, Inc.

Direktorat Gizi Masyarakat., 2000. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga untuk Prestasi.* Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI.

Durnin, J. V. G. A and Womersley, J., 1974. Body Fat Assessed From Total Body Density and Its Estimation From Skinfold Thickness: Measurement on 481 Men and Women Aged From 16 to 72 years. *British Journal of Nutrition,* [e-journal] 32 (1): pp. 77-90. Tersedia di: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition> [diakses pada tanggal 20 Januari 2019]

Dwianti, D dan Widiastuti, R., 2011. Hubungan obesitas sentral dengan Andropause di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Mandala of Health*, [e-journal] 5(3). Tersedia di:

<http://fk.unsoed.ac.id/sites/default/files/img/mandala%20of%20health/ > [diakses pada tanggal 25 Januari 2019].

EA Sports BCSPL., 2012. *Fitness Testing PKG: 2012 Report and SPARQ Protocol*. BC Soccer.

Fanina, T. N., 2014. *Hubungan Konsumsi Pangan, Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Putri.* Skripsi. Institut Pertanian Bogor.

Fuziyono, A., 2013. *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.

Ghiffari, A., 2017. *Uji Validitas dan Reliabilitas Arrowhead Agility Test Pada Cabang Olahraga Sepakbola*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.

Giam C. K dan Teh K. C., 2002. *Sport Medicine Exercise and Fitness.* Singapore: PG Publishing Pte Ltd.

Gibson R. S., 2005. *Principles of Nutrition Assesment*. Second Edition. New York: Oxford University Press.

Gil, S., Ruiz, F., Irazusta, A., Gil, J., & Irazusta, J., 2007. Selection of young soccer players in terms of anthropometric and physiological factors. *J Sports Med Phys Fitness*, [e-journal] 47(1): pp. 25-32. Tersedia di: <https://www.researchgate.net/publication/6437327_Selection_of_young_soccer_players_in_terms_of_anthropometric_and_physiological_factors> [diakses pada tanggal 21 Juli 2019].

Gligoroska, J. P., Manchevska, S., Efremova, L., Todorovska, L., Nikolic, S., 2015. Body Composition snd Maximal Oxygen Consumption In Adult Soccer Players In The Republic of Macedonia. *Journal of Helath Science.,* [e-journal] 5(3): pp. 85-92. Tersedia di: <https://www.jhsci.ba/ojs/index.php/jhsci/article/view/443> [diakses pada tanggal 21 Juli 2019].

Hasan, M. S., 2008. Kesegaran Jasmani Olahragawan Sepakbola Pra-pubertas. *Jurnal Iptek Olahraga*, [e-journal] 10(3): pp. 188-202. Tersedia di: <http://www.iptekor.com/doc/10_3_3.pdf> [diakses pada tanggal 3 Januari 2019].

Hartana, T., 2008. *Kemampuan Gerak Motorik Siswa Sekolah Dasar di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Henrik, L., Rognmo, O., Saltin, B., Wisleff, U., 2013. Aerobic Capacity Reference Data in 3816 Healthy Men and Women 20-90 Years. *Journal PLOS One*, [e-journal] 3(5): pp. 1-11. Tersedia di: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0064319 > [diakses pada tanggal 1 Februari 2019].

Heriyanto, M. H., 2012. *Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009*. Skripsi. Universitas Indonesia.

Hidayah, L. M. dan Muniroh, L., 2017. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Power Atlet Beladiri. *Media Gizi Indonesia*, [e-journal] 12(1): pp. 34-39. Tersedia di: <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/3503> [diakses pada tanggal 31 Juli 2019].

Hosianna, D. C. 2017. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Somatotipe terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Univeristas Gadjah Mada.

Hwa, C. H., 2016. The Effect of Short Term Detraining on Exercise Performance in Soccer Player. *Journal of Exercise Rehabilitation*, [e-journal] 12(1): pp. 54-59. Tersedia di: <https://www.researchgate.net/publication/295831076_The_effects_of_short-term_detraining_on_exercise_performance_in_soccer_players> [diakses pada tanggal 4 Februari 2019].

Hyka, A., Bicoku, E., Mysliu, A., 2017. The Association of Sprint Performance with Anthropometric Parameters in Youth Soccer Players. *Sport Mont Journal*, [e-journal] 15(1): pp. 31-35. Tersedia di: <http://www.sportmont.ucg.ac.me/clanci/SM_februar_2017_Hyka.pdf> [diakses pada tanggal 31 Juli 2019].

International Society for the Advancement of Kinantrhropometry (ISAK)., 2001. *International Standars for Anthropometric Assesment.* Australia: Underdale SA.

Irawan, M. A., 2007. Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga. *Sport Sience Brief, Polton Sports Science & Performance Lab*, [e-journal] 1(7): pp. 1-9.

Tersedia di: <staffnew.uny.ac.id/upload/132318122/pendidikan/metabolisme+energi.pdf > [diakses pada tanggal 30 Januari 2019].

Irawan, A., 2007. Nutrisi, Energi & Performa Olahraga. *Polton Sports Science and Performance labs Journal*, [e-journal] 1(4): pp. 1-12. Tersedia di: <https://civitas.uns.ac.id/Fandriarto/wp-content/uploads/sites/49/2016/01/mp_15815-49-Nutrisi-Energi-Performa-Olahraga1207621602.pdf> [diakses pada tanggal 30 Januari 2019].

Irawadi, H., 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIP Universitas Negeri Padang.

Ismaryati., 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.

Joshua, A., 2017. Evaluasi Anthropometri dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, [e-journal] 2(1): pp. 1-11. Tersedia di: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/21680> [diakses pada tanggal 25 Desember 2018].

Junior, M. A. F., Esteves, J. V. D. C., de Moraes, S. M. F., de Souza, E. A., de Moraes, A. J. P., Andreato, L. V., 2017. Comparison of anthropometric and physical profiles of futsal athletes from under-17 and adult categories. *Sport Sciences for Health*, [e-journal] 13(1): pp. 107-112. Tersedia di: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11332-016-0317-6> [diakses pada tanggal 21 Juni 2019].

Kagawa, M., Kobata, T., Ishida, R., Nakamura, K., 2014. Physical and Nutritional Status of Professional Japanese Futsal Players. *Austin Journal of Nutrition and Food Science*, [e-journal] 2(6). Tersedia di: <http://austinpublishinggroup.com/nutrition-food-sciences/fulltext/ajnfs-v2-id1032.php> [diakses pada tanggal 3 Januari 2019].

Khasan N. A., Rustadi, T., Annas, M., 2012. Korelasi Denyut Nadi Istirahat dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Kapasitas Aerobik. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, [e-journal] 1(4): pp. 161-164. Tersedia di: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/511/550> [diakses pada tanggal 3 Januari 2019].

Komarudin. 2006. Pemenuhan Kebutuhan Gizi Atlet Untuk Mencapai Prestasi Sepakbola Indonesia. *Medikora, Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, [e-

journal] 2(2): pp. 119-134. Tersedia di: <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4766/4124> [diakses pada tanggal 25 Desember 2018].

Kreider, R. B., Wilborn, C. D., Taylor, L., Campbell, B., Almada, A. L., Collins, R., Cooke, M., Earnest, C. P., Greenwood, M., Kalman, D. S., 2010. ISSN Exercise & Sports Nutrition Review: Research & Recommendations. *Journal Sport Nutrition*. [e-journal] 15(38): pp. 1-57. Tersedia di: <https://jissn.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12970-018-0242-y> [diakses pada tanggal 8 Januari 2019].

Kusharto, C. M dan Sa'adiyyah, N. Y., 2008. *Diktat Penilaian Konsumsi Pangan.* Bogor: Institut Pertanian Bogor

Lemeshow, S., 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan.* Yogyakarta: Gadjahmada University Press.

Lesmana, K., 2014. Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga dan Olahragawan. *Prosiding Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA 2014*, [e-journal] 4: pp. 373-388. Tersedia di: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/10506/6717> [diakses pada tanggal 28 Desember 2018].

Lestari., K., A., S., 2015. *Perbedaan Efektivitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepakbola Guntur Denpasar*. Skripsi. Universitas Udayana.

Levine B. D., 2008. VO_2max: what do we know, and what do we still need now? *Journal Physiology Society*, [e-journal] 586(1): pp. 25-34. Tersedia di <http://jp.physoc.org/content/586/1/25.full.pdf+html> [diakses pada tanggal 8 Januari 2019].

Lhaksana, J., 2011. *Taktik dan Strategi*. Jakarta: Be Champion.

Mas, A. R. R., 2013. Perbandingan Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal (VO2max) Tim Futsal Buana Mas FC dengan Askhara FC Di Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, [e-journal] 1(1): 1-6. Tersedia di: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1427> [diakses pada tanggal 10 Maret 2019].

Mackenzie. B., 1997. *Borg Scale and VO2 max*. Tersedia di: <www.brianmac.co.uk> [diakses pada tanggal 25 Januari 2019].

Manore, M. M., Meyer, N. L., Thompson, J., 2009. *Sport Nutrition for Health and Performance.* 2nd Edition. Champaign: Human Kinetics.

Marhaendro, A. S. D dan Saryono., 2012. *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta: FIK-UNY.

Maryami, D., 2016. *Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (Paf UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016.* Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

McArdie, W. D., Katch, V. L., Katch, F. I., 2010. *Essensial of Exercise Physiology.* USA: Lea and Febiger.

Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Kuitunen, S., Douglas, A., Peltola, E., & Bourdon, P., 2011. Age-related Differences in Acceleration, Maximum Running Speed, and Repeated-sprint Performance in Young Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*, [e-journal] 29(5), pp: 477-484. Tersedia di: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2010.536248>[diakses pada tanggal 21 Juli 2019].

Miller, D. K., 2002. *Measurement by the Physical Educator.* New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Moehji, S., 2003. *Ilmu Dan Gizi (2) Penanggulangan Gizi Buruk.* Jakarta: Medik Indonesia.

Mohammad, A. and Tareg, A., 2016. The Relationship between Body Fat Percentage with Speed, Agility and Reaction Time of Male Footbal Players of Bangladesh. *Internation Journal of Science Culture and Sport,* [e-journal] 4(4): pp. 453-460. Tersedia di: <https://dergipark.org.tr/intjscs/issue/28254/300257> [diakses pada tanggal 30 Juli 2019].

Mubarani, E. R., Azhar, M. B., Septadina, I. S., 2017. Hubungan Kelincahan dengan Indeks Massa Tubuh pada Siswa SMA Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang. *Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya,* [e-journal] 3(1): pp. 1-10. Tersedia di: <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/bji/article/view/8588> [diakses pada tanggal 30 Juli 2019].

Mutmainnah, I., Ismail, A. B., Prabowo, S., 2019. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) dengan Kebugaran (Vo2max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (Ssb) Harbi. *Jurnal Kesehatan*

Masyarakat Mulawarman, [e-journal] 1(1): pp. 24-33. Tersedia di: <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/MJPH/article/view/2525> [diakses pada tanggal 14 Agustus 2019].

National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)., 2007. *Anthropometry Procedure Manual.* CDC, January 2007.

Nikolaidis, P. T., 2012. Association Between Body Mass Index, Body Fat Per Cent and Muscle Power Output in Soccer Players. *Open Medicine, Central European Journal of Medicine,* [e-journal] 7(6): pp. 783-789. Tersedia di: <https://cyberleninka.org/article/n/228087.pdf> [diakses pada tanggal 31 Juli 2019].

Nurcahyo, H., 2008. *Ilmu Kesehatan Jilid II*. Jakarta: Depdiknas.

Ode, J., Pivarnki, J., Reeves, M., Knous, J. 2007. Body Mass Index As a Predictor of Percent Fat in College Athletes and Nonathletes. *Med. Sci. Sports Exercise,* [e-journal] 39: pp. 403–409. Tersedia di: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17473765> [diakses pada tanggal 14 Januari 2019].

Permatasari, F. D., Adi, A. C., Dewi, R. D., 2018. Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket. *Amerta Nutrition,* [e-journal] 2(4): pp. 332-339. Tersedia di: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/9603> [diakses pada tanggal 23 Juli 2019].

Pertiwi, A. B., 2012. *Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak) terhadap Daya Tahan Jantung Paru (VO2 Maks) Atlet Sepak Bola.* Artikel Penelitian. Universitas Diponegoro.

Putra, G. P., 2013. *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pelatihan Daerah (Pelatda) Kabupaten Klaten Tahun 2013.* Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Putranto, P., 2015. *Hubungan Antara Ketebalan Lemak Tubuh dengan Kondisi Fisik Atlet Karate Pelajar Putra Institute Karate-Do Indonesia Cabang Kabupaten Semarang Tahun 2015*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Radovanović, D., 2009. *Fiziologija. (Physiology).* Niš: FSFV.

Rahman, A., 2012. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Peserta*

Sekolah Sepakbola (SSB) Piyaman Wonosari. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Rahmaniar, A dan Dewi, R. C., 2018. Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Status Hidrasi dan Tingkat Kelincahan pada Atlet Basket Remaja. *Amerta Nutr,* [e-journal] 2(2): pp. 197-204. Tersedia di: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/7805/0> [diakses pada tanggal 18 Agustus 2019].

Ramadhani, Y., 2008. *Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Dalam Perencanaan Sport Center Semarang.* Thesis. Universitas Diponegoro.

Ribeiro, B. G., Mota, H. R., Jorge, F. S., Morales, A. P., Leigo, T. C., 2015. Correlation between Body Composition and the Performance of Vertical Jumps in Basketball Players. *Journal of Exercise Physiologi,* [e-journal] 18(5): pp. 69-78. Tersedia di: <https://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineOCTOBER2015_Morales.pdf> [diakses pada tanggal 31 Juli 2019].

Riyadi, H., 2007. *Diktat Mata Kuliah Gizi Olahraga*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.

Rismayanthi, C., 2015. Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi yang Diperlukan untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi,* [e-journal] 11(1): pp 109-121. Tersedia di: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/10270/7951> [diakses pada tanggal 8 Maret 2019].

Rossi, F. E., Shamah, L., Flemming, A., Durham, K., Christiano, B., Woods, S., Cholewa, J. M., 2015. Relationship Between Nutritional Knowledge, Body Composition, Dietary Intake, and Power In Female Atheltes. *10th Annual Coaches and Sport Science College,* pp. 1-4. Tersedia di: <https://www.researchgate.net/publication/291828131_RELATIONSHIP_BETWEEN_NUTRITIONAL_KNOWLEDGE_BODY_COMPOSITION_DIETARY_INTAKE_AND_POWER_IN_FEMALE_ATHELTES> [diakses pada tanggal 14 Agustus 2019].

Royana, I., F., 2017. Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga,* [e-journal] 2(2): pp. 2-19. Tersedia di: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/1860> diakses pada tanggal 28 Juli 2019].

Rudiyanto., 2012. Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkaidengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, [e-journal] 1(2): pp. 26-31. Tersedia di: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1530> [diakses pada tanggal 25 Januari 2019].

Safi'i., 2015. *Profil Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putra Pra PON Jawa Tengah dalam Persiapan PON XIX Tahun 2015.* Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Salamah, R., Kartini, A., Rahfiludin, M. Z., 2019. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia,* [e-journal] 18(2): pp. 14-18. Tersedia di: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/download/23140/1509> [diakses pada tanggal 31 Juli 2019].

Sandjaja., 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta: Kompas.

Saputra, R. P. S., Tursilowati, S., Larasati, M. D., Sunarto., 2019. Hubungan Asupan Lemak, Persen Lemak Tubuh, Somatotype dengan Kelincahan Atlet Sepakbola Diklat Salatiga Training Centre (STC). *Jurnal Riset Gizi,* [e-journal] 7(1): pp. 21-27. Tersedia di: < http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/4360> [diakses pada tanggal 20 Juli 2019].

Segalita, C., Rahmaniar, A., Adriani, M., Mahmudiono, T., 2018. *Protein Intake, Hydration Status and Agility in Football Players in DBL Academy Surabaya*. Conference Paper: International Symposium on Physical Fitness and Sports Nutrition. Jakarta.

Sharma, M., Kamal, R. B., Chawla, K., 2015. Correlation of Body Composition to Aerobic Capacity: A cross sectional study. *International Journal of Apllied Research,* [e-journal] 2(1): pp. 38-42. Tersedia di: <http://www.allresearchjournal.com/archives/2016/vol2issue1/PartA/1-13-107.pdf> [diakses pada tanggal 31 Juli 2019].

Sherwood, L., 2011. *Fisiologi manusia dari sel ke sistem*. Jakarta: EGC.

Shivalingaiah, J., Vernekar, S., S., Naik, A, S., Gowdar, S., S., 2016. Effect of Training on Agility, Flexibility, Its Correlation, and Also Its Correlation with Skinfold Thickness and Body Mass Index among Runners. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology,* [e-journal] 6(6): pp.

505-509. Tersedia di: <https://www.scopemed.org/?mno=226371> [diakses pada tanggal 30 Juli 2019].

Sholehah, H., 2018. *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Hidrasi dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Aktivis Kampus IPB.* Skripsi. Institut Pertanian Bogor.

Sholihah, W., A., 2018. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kelincahan Remaja. *Naskah Publikasi.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Siri, W. E., 1961. *Body Composition From Fluid Spaces and Density: Analysis of Method.* Washington DC: National Academy of Sciences.

Sudibjo, P., 2006. *Penilaian Presentase Lemak Badan pada Populasi Indonesia dengan Metode Antropometri*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiarto., 2012. Hubungan Asupan Energi, Protein, dan Konsumsi Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. Semarang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan,* [e-journal] 2(2): pp. 94-95. Tersedia di: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2648/2716> [diakses pada tanggal 20 Desember 2018].

Sumida, S., Iwamoto, J., Kamide, N., Otani, T., 2012. Evaluation of bone, Nutrition, and Physical Function in Shorinji Kempo Athletes. *Journal of Sports Medicine,* [e-journal] 2012(3): pp. 107-114. Tersedia di: < https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3781905/> [diakses pada tanggal 14 Agustus 2019].

Supariasa, I. D. N., Bakri, B., Fajar, I., 2012. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Syafrizar, W. W., 2009. *Gizi Olahraga*. [e-book] Malang: Wineka Media. Tersedia di: <http://repository.unp.ac.id/488/1/BUKU%20GIZI%20OLAHRAGA%20OK.pdf>[diakses pada tanggal 20 Desember 2018].

Syahara, S., 2009. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik & Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keguruan UNP.

Syantika P. Y., 2013. *Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, dan Tes Multistage terhadap daya Tahan aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman*. Skripsi. Universitas negeri Yogyakarta.

Thomas, G., 2010. *Theory of Physical Preparation for Volleyball*. In: Coaches Manual 1, Lausanne: Federation International de Volleyball.

Truter, L., Pienaar, A. E., Du, T. D., 2010. Relationships Between Overweight, Obesity and Physical Fitness of Nine to Twelve-year-old South African Children. *South African Family Practice*, [e-journal] 52(3): pp. 227-233. Tersedia di: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/20786204.2010.10873979> [diakses pada tanggal 14 Januari 2019].

Ulfa, N. A., Widajanti, L., Suyatno., 2017. Perbedaan Status Gizi, Tingkat Konsumsi Gizi, Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Futsal di Sekolah Menengah Kejuruan Teuku Umar Kota Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat,* [e-journal] 5(4): pp. 714-721. Tersedia di: < https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18765> [diakses pada tanggal 20 Juli 2019].

Utoro, B. F., 2011. *Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola.* Skripsi. Universitas Diponegoro.

Vania, E. R., Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., 2018. Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi pada Atlet *Softball* Perguruan Tinggi di Semaran Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat,* [e-journal] 6(1): pp. 449-457. Tersedia di: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/19906> [diakses pada tanggal 23 Juli 2019].

Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2012. *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal.* Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) Tersedia di: <http://situs.opi.lipi.go.id/wnpg2012/> [diakses pada tanggal 6 Februari 2019].

Widiastuti, P. A., Kushartanti, B. M. W., Kandarina, I. B. J., 2009. Pola Makan dan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Selama Latihan Daerah Pekan Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali Tahun 2008. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, [e-journal] 6(1): pp. 13-20. Tersedia di: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/17682/11477> [diakses pada tanggal 14 Januari 2019].

Widiastuti., 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: Rajawali Pers.

William, J., 2007. *The Principles of Physiology.* Vol. 1. New York: Inc.

Windiar, D., B., 2014. Kontribusi Konsumsi Rokok Aktif terhadap Daya Tahan Aerobik (Studi pada Mahasiswa Penkesrek Angkatan 2013). *Jurnal Kesehatan Olahraga,* [e-journal] 2(2): pp. 215-224. Tersedia di: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/8470/8586> [diakses pada tanggal 23 Juli 2019].

Zuhdi, A., J dan Yuliastrid, D., 2017. Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO_2 Max) pada Mahasiswa Jurusan Penkesrek UNESA Angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Olahraga,* [e-journal] 5(1): pp. 35-42. Tersedia di: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/19532> [diakses pada tanggal 23 Juli 2019].