

## DAFTAR PUSTAKA

- A'niya Prameswari S, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Tahun (2021). Dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media (Piring Makan Atlet) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Atlet Cabang Bela Diri Puslatda DIY".
- Almatsier, S. (2009). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia Yuniar Rahmawati. 2021. Pengembangan Panduan Nutrisi Untuk Atlet *Sprint* Cabang Olahraga Atletik Berbasis *Web Page*. UNY.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bird, S. P., & Rushton, B. D. (2020). Nutritional knowledge of youth academy athletes. *BMC nutrition*, 6(1), 1-8.
- Bompa, T. dan Buzzichelli, C. (2015) *Periodization Training For Sports* 3rd <https://books.google.com/books?id=Zb7qoaeacaaj&pgis=1>
- Burke L, Cox G. 2010. The complete guide to food for sport performance peak nutrition for your sport. 3rd ed. Crown Nest Australia: Allen & Unwin;. p. 303.
- Churchley, E. G., Coffey, V. G., Pedersen, D. J., Shield, A., Carey, K. A., Cameron-Smith, D. et al. (2007). Influence of pre-exercise muscle glycogen content on transcriptional activity of metabolic and myogenic genes in well-trained humans. *Journal of Applied Physiology*, 102, 1604-1611.
- Creer, A., Gallagher, P., Slivka, D., Jemiolo, B., Fink, W., & Trappe, S. (2005). Influence of muscle glycogen availability on ERK1/2 and Akt signaling after resistance exercise in human skeletal muscle. *Journal of Applied Physiology*, 99, 950–956.
- Damayanti, Ratih P. 2015. *Carbohydrate Loading Meningkatkan Performa Olahraga*. Bogor: IPB
- Daryanto, (2010). *Media pembelajaran*, Yogyakarta: Gava Mediaryanto
- Daryanto, Zursyah P. 2015. Optimalisasi Asupan Gizi dalam Olahraga Prestasi melalui Carbohydrate Loading. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 4(1): 101-102
- Dermawan, A.C., dan Setiawati, S. (2008). *Proses pembelajaran dalam pendidikan kesehatan*. Jakarta: Trans info media.
- Elida Soviana Mahasiswa Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tahun (2021). dengan judul "Penyuluhan Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang untuk Siswa Sekolah Sepak Bola di Cilacap Selatan".

- Faruq, M.M.A. 2015. Hubungan pola konsumsi dan persen lemak tubuh dengan performa atlet renang (Skripsi yang tidak dipublikasikan). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Gaitanos, G. C., Williams, C., Boobis, L. H., & Brooks, S. (1993). Human muscle metabolism during intermittent maximal exercise. *Journal of Applied Physiology*, 75, 712–719.
- Hanifah, G. (2020) 'Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi, Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Atlet Muay Thai Kota Cimahi', . 2020
- Hapsari, M., Penggalih, S. T. dan Huriyati, E. (2007) 'Gaya Hidup , Status Gizi Dan Stamina Atlet', 23(4), pp. 192–199.
- Hapsari, M., Titis, S. dan Solichah, K. M. (2019) 'Asian Journal Of Clinical Nutrition Dietary Intake And Strength Training Management Among Weight Sports Athlete Category : Role Of Protein Intake Level To Body Composition And Muscle Formation', *Asian Journal Of Clinical Nutrition*. DOI: 10.3923/Ajcn.2019.24- 31
- Hapsari, M., Titis, S.T. dkk. 2019. Pedoman Penatalaksanaan Gizi Atlet. & Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet.
- Harry Freitag Luglio Muhammad. 2022. Aspek Molekuler Gizi Olahraga.
- Hawley, J. A., Gibala, M. J., & Berman, S. (2007). Innovations in athletic preparation: Role of substrate availability to modify training afaptation and performance. *Journal of Sports Sciences*, 25, S115–S124.
- Indonesia Sport Nutrition Association (ISNA), 2021. Basic nutrition zat gizi makro dan zat gizi mikro
- Kamarudin, A. A. et al. (2021) 'Eleutherine bulbosa (Mill.) urb. bulb: Review of the pharmacological activities and its prospects for application', *International Journal of Molecular Sciences*, 22(13). doi: 10.3390/ijms22136747.
- Karpik, dkk (2020)"Evaluasi Kandungan Protein dalam Diet Binaragawan Pria Amatir
- Kemendes RI (2014) ' Pedoman Gizi dan Olahraga Prestasi Kementerian Kesehatan RI 2014'.
- Kementrian Kesehatan RI (2021) Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet
- Latifah, N. M. (2019). Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kesegaran Jasmani pada Atlet Hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 146-154.
- Miftah Fathi El Ghina, (2023). Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru.
- Mufidatul Maziyah, 2021. Analisis Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi, dan Kebugaran Jasmani Pada Pelaku Olahraga Sepak Bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.

- Muthmainnah I, AB Ismail, Prabowo S. 2019. Hubungan asupan energi dan zat gizi makro (protein, karbohidrat, lemak) dengan kebugaran (VO2 max) pada atlet remaja di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*. 1(1):24-33. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v1i1.2525>
- Muhammad Mukhdor Al Faruq, Sri Adiningsih, Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya. Dengan Judul “Pola Konsumsi Energi, Protein, Persen Lemak Tubuh dan *Aerobic Endurance* Atlet Renang Remaja”
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Risa Mafaza, (2021). “Efektivitas Edukasi Gizi Antara Media Video dan Non Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, Serta Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Gizi Lebih”.
- Riyanto. (2011). *Buku ajar metodologi penelitian*. Jakarta. EGC
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Pyke F.S. Robert, A.D., Woodman, L.R., Telford, R.R. & Jarver, J. 1991. *Better Coaching* Rahadian, Adi. 2019. Aplikasi Analisis Biomekanika (Kinovea software) untuk Mengembangkan Kemampuan Lari Jarak Pendek (100 M) Mahasiswa PJKR UNSUR. *Journal of SPORT*. Vol. 3(1). Australia : Australian Coaching Council Incorporated.
- Ramadhani, Renjani G. 2012. *Pengaruh Pemberian Energi Karbohidrat, Protein, Lemak terhadap Status Gizi dan Keterampilan Atlet Sepak Bola*. Semarang: Skripsi UNDIP
- Rifky Hidayatulloh (2020). *Perbedaan Pengaruh Asupan Karbohidrat dan Lemak Terhadap Kecepatan Sprint 100 Meter*.
- Sedlock, D.A. 2008. *The latest on Carbohdtrate Loading: A Practical Approach*. Indiana: Wastl Human Performance Laboratory
- Siska Puspita Sari. (2020). Dengan judul “Gambaran Pengetahuan Orang Tua tentang Pengaturan Menu Makan Atlet SSB Melalui Fokus Grup Diskusi”. Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta