

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Y., Indra, E. N., & Afriani, Y. (2018). Asupan protein dan somatotype pada atlet pencak silat di Pembinaan Atlet Berbakat Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*.
- Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2011.
- Amin, N. (2018). Buku Ajar Gizi Olahraga, Unusa press.
- Anggri, A., & Indika, P. M. (2019). Pengaruh pemberian suplemen mineral zat besi (fe) terhadap Kadar hemoglobin (hb) atlet sepakbola rajawali kota Padang. *Jurnal Stamina*.
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*.
- Auliya C, Woro KH, Budiono I (2015). Profil Status Gizi Balita Ditinjau dari Topografi Wilayah Tempat Tinggal (Studi di Wilayah Pantai dan Wilayah Punggung Bukit Kabupaten Jepara). *Unnes Journal of Public Health*.
- Azrimaidaliza, A., Khairany, Y., & Putri, R. (2020). Edukasi Ibu Hamil Dan Balita Dalam Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Penerbit NEM.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*.
- Clark, N. (2008). Sport Nutrition Guidebook, United States of America: Human Kinetics.
- Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., & Cocca, M. (2020). Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mentalhealth in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*
- Departemen Kesehatan RI. Pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Jakarta: Depkes; 2004.
- Dermawan, D. F. (2019). Perencanaan latihan (periodisasi). *Indonesian Education, Management and Sports Anthology*

- Dewi, Kumalawati. (2013). Hubungan Antara Konsumsi Air, Asupan Energi, dan Protein dengan Daya Tahan Fisik pada Siswa Pusat Pendidikan TNI [Skripsi]. Bogor. Institut Pertanian Bogor.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan reliabilitas kuisisioner pengetahuan, sikap dan perilaku Pencegahan Demam Berdarah. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020.
- Dzakiyyah, D. M. N., & Indika, P. M. (2023). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Atlet Pencak Silat Perguruan Sisinga Berantai Al-Hikmah Kabupaten Bungo. *Jurnal IKEOR*.
- Firmansyah, A. S. F. A. S., Masrikhiyah, R., & Ratnasari, D. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Makan, Status Gizi, Dan Perilaku Merokok Terhadap Ketahanan Fisik Pada Atlet Pencak Silat Inseba Cabang Brebes. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*.
- Hoffman, J. (2011). *NSCA's guide to program design*. Human Kinetics.
- Indika, P. M. (2019). Analisis Asupan Gizi Atlet Pencak Silat Perguruan Patbanbu Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*.
- Indresti, Juni. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani pada Siswa Skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto. Yogyakarta. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Irawan, M. A. (2007). *Nutrisi, Energi, & Performa olahraga*. Polton Sport Science & Performance Lab.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes, R. I. (2014). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Surat Keputusan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja: *The Relationship Of Macro Nutritional Intake And Physical Activity With Nutritional Status In Adolescents*. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*.
- Lestari, Y. N. A., & Amin, N. (2019). Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat edisi ketiga*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.

- Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*.
- McDowall, J. A., (2007). Supplement use by Young Athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*. Mylsidayu, A., Tangkudung, J., Hanif, A. S., & Bujang, (2019). Effectiveness of Physical Activity Model Based on Circuit for Physical Fitness of Primary School Students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. Volume 8, Issue.
- Misno, M. (2023). *Pengembangan Media Buku Ajar Pencak Silat Berbasis Elektronik QR Code* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Muhtar, T. (2020). *Pencak silat*. UPI Sumedang Press.
- Muth. *Sports nutrition for health professionals 2015* [cited April 2019]. Available from: <http://ik.fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/2.pdf>.
- Muthmainnah, 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 (JKMM)*, 1(1), 24-33.
- Mylsidayu, A., Tangkudung, J., Hanif, A. S., & Bujang, (2019). Effectiveness of Physical Activity Model Based on Circuit for Physical Fitness of Primary School Students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. Volume 8, Issue.
- Nafia, Z. I., Shodiq, I. Z., & Handayani, L. (2021). Nutritional Status of Children Under Five Years in the Work Area of Puskesmas Cipadung. *Disease Prevention and Public Health Journal*.
- Ningtyas, A. R., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2018). Farmakoterapi Depresi dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Antidepresan. *Farmaka*.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktriani, S., Solihin, I., & Komariyah, L. (2019). Physical activity in elderly: An analysis of type of sport taken by elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*
- Penggalih, M. H. S. T., Dewinta, M. C. N., Solichah, K. M. A., Pratiwi, D., Niamilah, I., Nadia, A., & Kusumawati, M. D. (2019). Identifikasi status gizi, somatotipe, asupan makan dan cairan pada atlet atletik remaja di Indonesia. *Journal of Community Empowerment for Health*.
- Penggalih, M. H. S. T., Solichah, K. M. A., Nadia, A., Ningrum, R. K., Achmad, A. S., & Reswati, V. D. Y. (2021). *Pedoman Penatalaksanaan Gizi Atlet*. UGM PRESS.

- Pernanda, S., Kusdalinah, K., Rizal, A., Witradharma, T. W., & Simbolon, D. (2022). Hubungan Asupan Zink, Serat, Dan Status Gizi Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Putri HP. Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan asupan zat gizi pada body builder. Skripsi. Universitas Diponegoro Semarang; 2011.
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar Relationship between Physical Activity, Sedentary Activity and Overnutrition Status among Elementary School Student. *Sedentary Activity and Overnutrition Status among Elementary School Student*.
- Rahmi, S. (2019). Survei status gizi atlet pencak silat Kota Makassar. *J UNM*.
- Ramadona, E. T. (2018). the Relation Between Body Mass Index and Physical Activity Levels for Fifth Graders Inthe State Elementary School of Samirono , Depok District , Sleman. 1–11. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ridwan M, Lisnawati N, Enginelina E. Hubungan antara Asupan Energi dan Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani. *J Holist Heal Sci*. 2017.
- Rifki, M. S., Rahmat, A., & Welis, W. (2020). Somatotype pemain bola voli indoor putra pekan olahraga mahasiswa nasional kontingen sumatera barat. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Safitri NR, Fitranti DY. (2021). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight(Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro)
- Salamah, R. (2019). Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*
- Sani, F. (2018). Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental.
- Saputri, W. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 2 Klego Boyolali* (Doctoral dissertation, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta).
- Sasmarianto, S., & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet.
- Setiaputri, K., Rahfiludin, M., & Suroto. (2017, Juli). Hubungan konsumsi zat gizi, persentase lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.
- Spronk, I., Heaney, S. E., Prvan, T., & O'Connor, H. T. (2015). Relationship between general nutrition knowledge and dietary quality in elite athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*.

- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Suwirman. (2018). Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PLPP Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Jurnal Sporta Sainika*.
- Syafrizar, Wilda. *Gizi olahraga*. Wineka Media; 2009.
- Syafrizar & Welis, W., 2009. *Gizi Olahraga*. 1 ed. Padang: Wineka Media.
- Welis, W. (2019). Gambaran status gizi dan asupan gizi sebelum bertanding pada atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar. *Jurnal Stamina*.
- Wiarto, Giri. 2013, *Ilmu Gizi dalam Olahraga*, Yogyakarta: Gosyen Publising.
- World Health Organization. (2003). *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation* (Vol. 916). World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). WHO report on surveillance of antibiotic consumption: 2016-2018 early implementation.
- Zainur, Z., & Gazali, N. (2019). Evaluation of The "Program Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLPD)" of Riau. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Zuhriyah, A., & Indrawati, V. (2021). Konsumsi energi, protein, aktivitas fisik, pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*.