

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, M. (2023). Pengaruh Penerapan media Cetak Berbasis Leaflet Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata pelajaran Sejarah di Kelas X SMA Negeri 1 Indralaya. *Jurnal FKIP Universitas Sriwijaya*, 10(1), 1–21. <https://doi.org/10.33795/elkolind.v10i1.2744>
- American College of Sports Medicine. (2016). Nutrition and Athletic Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(3), 543-568. doi:10.1249/mss.0000000000000852
- Anugrah, R. M., Wening, D. K., & Anisya, Y. F. (2018). JGK-vol.10, no. 24 Juli 2018. *The Effect of Nutritional Education Through Ladder Snake Game on Nutritional Knowledge of Adolescent*, 10(24), 60–68.
- Arsyad, A. (2014). *Media Pembelajaran Edisi Revisi Cetakan Ke-17* (17th ed.). PT. Raja Grafindo Persada.
- Awang Firmansyah, & Muhammad Reza Aziz Prasetya. (2021). The nutrition needs of adolescent athletes: A systematic review. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 400–418. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.16716
- Bagchi, D., Nair, S., & Sen, C. K. (2019). *Nutrition and Enhanced Sports Performance Second Edition*.
- BARAT, P. P. X. J. APLIKASI PROGRAM LATIHAN FISIK SEBAGAI PENUNJANG PRESTASI CABANG OLAHRAGA WUSHU TAOLU.
- Budiawan, M. dkk. (2020). *Penyusunan Menu Gizi Sehat Seimbang Bagi Atlet dan Pelatih Kelompok Cabang Olahraga Beladiri Pon Bali 2020*.
- Çolak, A., Şahin, İ., Soylu, Y., Koç, M., & Öcal, T. (2020). Weight loss methods and effects on the different combat sports athletes. *Progress in Nutrition*, 22(May), 119–124. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1-S.9803>
- Chad M.Kerksick. (2016). *Sports Nutrition Needs for Child and Adolescent Athletes*. Lindenwood University. Elizabeth Fox
- Daisuke Fujita, Etc. (2020). ‘ Typical Japanese Dietary Pattern Of Meal Consumption Is Positively Related To Healthy Eating In University Athletes, (June), DOI: 10.7600/Jpfsm.9.95
- Ding, Y., & Liu, S. (2017). *The Analysis of Training Idea of Adolescent Wushu based on the New Rule of Competitive Wushu Routine*. 29(Iemss), 512–516. <https://doi.org/10.2991/iemss-17.2017.102>

- Faizal, A. (2019). Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol . 1 Januari 2019 GAMBARAN FAKTOR - FAKTOR PENYEBAB MASALAH BERAT BADAN (OVERWEIGHT) ATLET PENCAK SILAT PADA MASA KOMPETISI Ari Faizal Ari.faizal@akornas.ac.id Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1, 65–78.
- For, N., & Adolescent, T. H. E. (n.d.). *Nutrition for the adolescent athlete what to drink ?*
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., & Samodra, Y. T. J. (2020). *Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula*. 3(1), 122–128.
- Hafidz Asy'ari Hasbullah, U., Setiyowati, E., Widiatmi, N., Fauzi Dzulqarnaen, F., Noor, Z., & Aminah, S. (2017). Sistem Penyelenggaraan Dan Pengelolaan Makanan Bagi Atlet Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 2(1), 148–154. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1300>
- Hanifah, Gina and Dewi, Maryati and Putri, Witri Priawanti and Purnawan, A. I. (2020). *PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI, DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA ATLET MUAY THAI KOTA CIMAHI*.
- 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 ClinicalMaizan, I., & _ U. (2020). Profil
- Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Hardy R, Kliemann N, Evansen T, Brand J. Relationship Between Energy Drink Consumption and Nutrition Knowledge in Student-Athletes. *J Nutr Educ Behav*. 2017 Jan;49(1):19-26.e1. doi: 10.1016/j.jneb.2016.08.008. Epub 2016 Oct 6. PMID: 27720600.
- Hecht, C., Bank, N., Cook, B., & Mistovich, R. J. (2023). Nutritional Recommendations for the Young Athlete. *Journal of the Pediatric Orthopaedic Society of North America*, 5(1), 599. <https://doi.org/10.55275/jposna-2023-599>
- I Made Tegeh, & I Nyoman Jampel. (2017). *Buku Metode Penelitian Pengembangan I Made Tegeh I Nyoman Jampel*.
- International Wushu Federation. (2017). Wushu Sanda Competition Rules & Judging Method. International Wushu Federation, 46. <http://www.iwuf.org/wpcontent/uploads/2018/12/IWUF-WushuSanda->

compe tition-Rules-Judging-Method-2017.pdf

- International Wushu Federation. (2023). Wushu Taolu. International Wushu Federation. diakses dari :<http://www.iwuf.org/en/sport-wushu/competitive-wushu/taolu/>
- Jatmika,septian emma dwi, Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *Buku Ajar*.
- Ji, L. L. (2015). Nutrition, Exercise and Epigenetics: Ageing Interventions. In *Springer* (Vol. 2). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-14830-4>
- Junaidi. (2021). *Modul Pengaturan Gizi Atlet Pelatda KONI DKI Jakarta*.
- Kemenkes R.I. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) 2018*. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Kemenkes RI (2014) ‘ Pedoman Gizi dan Olahraga Prestasi Kementerian Kesehatan RI 2014’
- Kementerian Kesehatan. (2019). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Umum. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019*
- Kesehatan RI, K. (2021). Panduan Pendampingan Gizi-Pada Atlet. In *Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet*.
- Kementrian Kesehatan RI (2021) ‘Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet
- Laily Ni'matul Aliyah. (2021). Hubungan Penguasaan Pengetahuan Gizi , Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang Laily Ni ’ matul Aliyah Siti Sulandjari Abstrak Aspek penting pendukung performa atlet yaitu memiliki status gi. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya, 1(2)*, 82–88.
- Laurike Moeliono, Focus Group Discussion, Edisi Revi (Jakarta: Penerbit Universitas Atma Jaya, 2018). h. 7-8Larson-Meyer, E. D. (2007). *Vegetarian Sports Nutrition*. 272.
- Mirfen, R. Y., & Umar. (2019). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot, 1(2)*, 278–284.
- Mustakim. (2014). Bentuk dan Pilihan Kata. In *Pusat Pembinaan dan Pemasarakatan Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan* (Vol. 53, Issue 9).
- Namira, N. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SDN PUTAT JAYA II SURABAYA. *GIZI UNESA, 3(1)*, 215-222.

- Nurdayanti, N., Dwi Indah Suryani, & R. Ahmad Zaky El Islami. (2023). Pengembangan Leaflet Digital Tema Makananku Kesehatanku untuk Menumbuhkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa SMP. *PENDIPA Journal of Science Education*, 7(2), 117–126. <https://doi.org/10.33369/pendipa.7.2.117-126>
- 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
- Notoadmodjo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. PT. Rineka Cipta.
- Nurseto, Tejo (2011). Membuat Media Pembelajaran Yang Menarik. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, Volume 8 Nomor 1, April 2011.
- Nuryadi, A., Hakim, L., Hadi, S. R., Rangga, B., Rizkanto, B. E., Pelamonia, S. P., & Utamayasa, I. G. D. (2023). *Penyuluhan Status Nutrisi Atlet Wushu Puslatkot Surabaya Dalam Menghadapi PORPROV VIII Jawa Timur*. 3(1), 184–190.
- Rayanto, Yudi Hari dan Sugianti. 2020. *Penelitian Pengembangan Model ADDIE Dan R2D2; Teori & Praktik*. Pasuruan: Lembaga Academic & Research Institute.
- Riyanto S, Hatmawan A A. 2020. *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Reale, R., Burke, L. M., Cox, G. R., & Slater, G. (2020). Body composition of elite Olympic combat sport athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(2), 147–156. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1616826>
- Ri, K. K. (2021). *Atlet Kemenkes*.
- Safitri. (2022). *Wushu Jember Peringkat Kedua di KejurProv*. Diakses dari <https://radarjember.jawapos.com/sport/791117813/wushu-jember-peringkat-kedua-di-kejurprov>
- Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Anwar, F. (2021). Fokus Grup Diskusi Pengaturan Makan Sesuai Periode Latihan Pada Pelatih Sepak Bola Atlet Junior. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 23–31.
- Saphuan, E. K. O. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Pplop Jawa

- Tengah Tahun 2019. *Under Graduates Thesis, Universitas Negeri Semarang* Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Anwar, F. (2021). Fokus Grup Diskusi Pengaturan Makan Sesuai Periode Latihan Pada Pelatih Sepak Bola Atlet Junior. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 23–31.
- Sasmarianto, & Nazirun, N. (2022). *Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet*. 1–86.
- Segonang Andini. (2022). *Pengembangan Leaflet Sebagai Pedoman Latihan Shooting Tingkat Lanjutan Untuk Atlet Petanque Jambi* (Thesis, Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi)
- Sofiana, D., & Jatmiko, T. (2019). Perspektif Pembinaan Tim Puslatdawushu Sanshou Jawa Timur Jawa Timur Dalam Persiapan Pekan Olahraga Nasional (Pon) Yang Ke-Xix Tahun 2016 Di Jawa Barat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Soviana, E. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang untuk Siswa Sekolah Sepak Bola di Cilacap Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.4>
- Sudjana, N. 2013. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sudjana, dkk. 2016. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. ALFABETA, CV.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafrizar, & Welis, W. (2015). Gizi Olahraga. *Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi*, 1–441.
- Tegeh, I. M., Jampel, I. N., & Pudjawan, K. (2014). *Model Penelitian Pengembangan*. Graha Ilmu.
- Warjito, Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). the Role of Nutrition Education of Knowledge , Behavior & Attitude of Adolescent Consumption in Smk Bhinneka Karya Simo. *Artikel Pemakalah Paralel*, 382–390.
- Wijoyo, Y. A., & Ivandi, R. I. (2018). Analisis konsumsi harian atlet karate nomor kumite pada UMK karate non asrama Universitas Negeri Subaraya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–10.

Wushugarudajember.(19 November 2023). KEJURPROV Jawa Timur 2023 (15-19 November 2023). Peraihan Medali Total. Diakses dari <https://www.instagram.com/p/Cz1K32pyQPX/?igsh=YzdlOG02czR3Y3A>

Zaman, N. N. Z. K., Muhamad, A. S., & Jusoh, M. R. C. (2021). Knowledge, attitude, practice (KAP) and dietary intake of young university athletes following sports nutrition education. *Malaysian Journal of Nutrition*, 27(2), 189–200. <https://doi.org/10.31246/MJN-2020-0098>