

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T.L. 2008. *Tanaman Obat dan Jus*. Jakarta: Agromedia Pustaka
- Aji. 2013. *Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Putra MAN 2 Banjarnegara*. Skripsi. Universitas Negeri Jogjakarta.
- Almatsier. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia
- Atmadja, S.D. 2003. *Panduan Uji Jasmani dan Peresapannya*. Jakarta. ECG.
- Christou, Denetra D. 2005. *Fitness, Despite Fitness , is Linked With Cardiovascular Faktors* . Atlanta: Obesity, Fitness, and WellnessWeek.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2012. *Peningkatan Kebugaran Jasmani di Tempat Kerja*. Jakarta.
- Djoko Pekik, 2004, *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*, Yogyakarta: Andi .
- Fauziah, Nanda. 2012. *Hubungan Status gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Gizi dengan Tingkat Kebugaran Karyawan PT. Wijaya Karya Jakarta Tahun 2012*. Depok : FKM UI.
- Fenamlapir dan Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta. Andi.
- Gibson RS. 2005. *Principle of Nutritional Assessment*. New York (US): Oxford University Pr.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exart.
- Halimah, N. 2014. *Hubungan Konsumsi Vitamin C Dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah*. Journal: Universitas Muhammadiyah Semarang
- Hidayati, Laili, N. 2015. *Asuhan Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Irianto, P , Djoko. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta. Andi.
- Jati Estu. 2016. *Hubungan Konsumsi Pangan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Serta Tingkat Kebugaran Lansia Peserta Pusaka V Jakarta Pusat*. Journal: Institut Pertanian Bogor
- Kushartanti, Wara. 2012. *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*. Modul Klinik Terapi Fisik FIK UNY.

- Meikawati dan Amalia. 2010. *Hubungan Kebiasaan Minum Susu dan Olahraga dan Kepadatan Tulang Remaja*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang
- Muchtadi, Deddy. 2009. *Pengantar Ilmu Gizi*. Alfabeta. Bandung
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Ghalia
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Nengala, K.A. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurwidiastuti, D. 2012. *Hubungan Konsumsi zat Gizi, Status Gizi dan Faktor Lain Dengan Status Kebugaran Mahasiswa Arsitektur Departemen Fakultas Teknik Universitas Indonesia*. Skripsi: Universitas Indonesia.
- Putri, Refiana. 2015. *Hubungan asupan zat gizi mikro dan komposisi lemak tubuh dengan tingkat kebugaran mahasiswa di UKM sepak bola UNY*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pudjiastuti dan Utomo. 2003. *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: ECG.
- Rafsanjani, Riski. 2014. *Hubungan antara status gizi dan kebiasaan olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani*. Skripsi. Universitas negeri Surabaya.
- Ridwanda, A. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X di SMK Negeri 1 Surabaya*. Jurnal : Universitas Negeri Surabaya
- Rianto.A.2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rizki, Farah. 2013. *The Miracle of vegetables*. Jakarta: Agromedia Pustaka
- Sinery Ronald. 2014. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Keanekaragaman Konsumsi Pangan Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kebugaran Anggota Ukm Sepakbola Ipb*. Jurnal: Institut Pertanian Bogor
- Santoso dan Ismail. 2009. *Memahami Krisis Lanjut Usia*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sastroasmoro,S. 2010. *Dasar Dasar Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV Sagung Seto

- Skarley, Brian J. 2011. *Kebugaran Dan Kesehatan (Terjemah dari Fitness and Health oleh Eri Desmarini N)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sunarjo,Hebdro. Ramayulis, Rita.2012. *Kandungan dan Khasiat Buah*. Jakarta: Perebar Swadaya.
- Sunarti, Euis. 2004. *Mengasuh dengan Hati*. Jakarta: Gramedia
- Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta.
- Supariasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG
- Utami, Prapti. 2013. *Diet Aman dan Sehat Berkat Herbal*. Jakarta: Fmedia.
- Vaz, Mario, dkk. “Micronutrient Supplementation and Perceived Exertion During Resistance Exercise “. *The Journal of Nutrition*. (2011): 2017-2023
- Wiarto, Giri. 2013. *Ilmu Gizi dan Olahraga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- WHO. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- Widiyastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers