

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Maliki, S. (2010). *Fikih Sport Menuju Sehat Jasmani Dan Rohani*. (Moch. Achyat Ahmad, *et al.*, penerjemah). Pasuruan : Pustaka Sidogiri, p. 29.
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- American Collage of Sport Medicine, American Diectetic Association, Dietitans of Canada. (2000). Joint Position Statement: Nutrition and Athletic Performance. *Official Journal of The American Collage of Sport Medicine*
- Ana. (2015, 31 Agustus). 10 akibat kelebihan protein pada tubuh. *HaloSehat.com*, Gizi & Nutrisi. Diakses 6 November 2016, dari <http://halosehat.com/gizi-nutrisi/panduan-gizi/akibat-kelebihan-protein>
- Anwari, I.M (2007). Glukosa dan metabolisme energy volume 1. *Polton sports science & Performace Lab*. Diakses 22 maret 2016, dari [https://www.academia.edu/5254478/GLUKOSA and METABOLISME ENERGI](https://www.academia.edu/5254478/GLUKOSA_and_METABOLISME_ENERGI)
- Ariani, L.P. (2011). Pengaruh Pelatihan Menarik Katrol Beban 5 kg Dua Belas Repetisi Tiga Set dan Sembilan Repetisi Empat Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Siswa SMK 1 Denpasar. *Jurnal PENJASKORA Universitas Pendidikan Ganeshha Jurusan Ilmu Keolahragaan*.
- Brick, L. (2001). *Bugar dengan Senam Aerobik, terjemahan Anna Agustina*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, hh. 31-34
- Carey *et al.* (2016). American Association for Clinical Chemistry *.Test Protein Total*. Diakses 11 April 2016, dari <https://labtestsonline.org/understanding/analytes/tp/tab/test>
- Daniel *et al.* (2009). *Ingested Protein Dose Response of Muscle and Albumin Protein Synthesis after Resistance Exercise in Young Men*. American Society for Nutrition, 89:161-8.
- Departemen FKM UI. (2008). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dinata, M. (2007). *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya
- Dioguardi, F. S., & Shaish, A., (2013). Hindawi Publishing Corporation. *Adverse Effects Associated with Protein Intake above the Recommended Dietary Allowance for Adults*. Volume 2013, Article ID 126929, 6 pages

- Djoko, P. I. (2000). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Fielding, R.A., & Parkington, J. (2002). *What are the dietary protein requirements of physically active individuals? New evidence on the effects of exercise on protein utilization during post-exercise recovery*. Nutr Clin Care. Review.
- Fitriah, J. N. (2007). *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Peserta Senam Aerobik*. (Doctoral dissertation, Program Studi Ilmu Gizi).
- Ganong, W.F. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ed. 22*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Giam, C.K. & Teh, K.C. (1993). *Sport Medicine, Exercise and Fitness*. P.G. Publishing Pte Ltd. , Singapore.
- Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (11th ed.)*. Jakarta : EGC.
- Haryati, D. (2014). *Ilmu Pengetahuan Alam*. Solo: Global.
- Hermawan, Heri. (2012). *Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang Usia 10-14 Tahun*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. h. 11-5.
- Hidayah, T., & Sugiarto. (2013). Studi Kasus Konsumsi Suplemen pada Member *Fitness Center* di Kota Yogyakarta. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.*, Vol. 3, Edisi 1, Juli 2013. ISSN: 2088-6802
- Husaini, M.A. (2000). *Kebutuhan Protein untuk Berprestasi Optimal*. Depkes R.I. *Dirjen Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat.*, Hal. 13.
- Kim, *et al.* (2011). Metabolic responses to high protein diet in korean elite bodybuilders with high-intensity resistance exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2011, 8:10
- Knight EL, Stampfer MJ, Hankinson SE .2003. The impact of protein intake on renal function decline in women with normal renal function or mild renal insufficiency. *Ann Intern Med*;138:460-7.
- Lidwa, Pustaka. *I-Software Kitab 9 Imam Hadist*.
- Mackenzie, B. (2000). *Training Principles*. dikutip pada tanggal 2015 Feb 1. Diunduh dari: www.brianmac.co.uk/trnprin.htm

- Marshall, W. (2012). Association for Clinical Biochemistry. Protein Total.
- Mazzeo, K, S. (2007). *Fitness! Fifth Edition*. USA. Wadsworth.
- Misner, W. (2006). How much protein?, Diakses 23 Maret 2016, dari <http://www.hamnernutrition.com/knowledge/how-much-protein.2892.html>
- Mitchell, *et al.*, (2005). Task Force 8. Classification of Sports. *JACC* Vol. 45., No. 8.
- Moore, *et al.*, (2009). Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men 1–3. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 89:161–8.
- Munajid, M. S. A. (2003). *Tanya Jawab Tentang Islam*. Diakses 4 April 2016, dari <http://Islamqa.info>
- Nabella, H. (2011). *Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Ureum dan Kreatinin Darah pada Atlet Binaraga*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Nasrulloh, A. (2012). Progam Latihan *Body Building* Dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswa Ikora FIK UNY. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.*, Vol. 2, No 2 Tahun 2012.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Powers, S.K., & Howley, E.T. (2001). *Exercise Physiology, Theory and Application to Fitness and Performance*. 4th Edition. Ney York: Mc Graw Hill Companies. p. 407-22.
- Putri, H.P. (2011). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Asupan Zat Gizi Pada Bodybuilder*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Sediaoetama. (1996). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi di Indonesia*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soekarno, *et al.* (1996). *Dasar-Dasar Latihan Senam Aerobik*. Yogyakarta : Fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan IKIP Yogyakarta
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukmaningtyas, H., & Pudjonarko, D. (2002). *Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi*.

- Udiyana, I., Kanca, I., & Sudarmada, I. (2014). Pengaruh Pelatihan Modifikasi Zig Zag Run terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA PGRI 1 Amlapura Tahun Ajaran 2013/2014. *E-Journal IKOR*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Umar, N. (2012, 3 Maret). *Nabi Sebagai Atlet*. Diakses 3 Maret 2012 jam 13.04 WIB, dari www.pelitaonline.com
- Umasugi, M.T., Patellongi, I., Nawir, N. (2012). *Pengaruh Latihan Periode Persiapan Umum Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Kontingen Bayangan PON XVIII KONI Sulawesi Selatan*. Seram Bagian Barat: Stikes Maluku Husada. h. 3-8.
- Whitney., Pinna K., Rofles S.R. (2006). *Understanding Normal and Clinical Nutrition. Ninth Ed.*, USA: Wodsworth Group. P.7 181., 189-191., 449.
- Winarno, F.G. (1997). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Yonkuro, T. (2006). *Profil Instruktur*. Yogyakarta: FIK UNY.