

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. *Prinsip Dasar ILMU GIZI*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005
- Bean, A. *The Complete Guide To Sport Nutrition*. London: A & C Black Publishers Ltd, 2009
- Bin Arif, A, Agus Budiyo, Hoerudin. "Nilai Indeks Glikemik Produk Pangan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya". Bogor: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian. *Jurnal Litbang Pertanian*, Vol. 32, No. 3.
- Bompa, T. O. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Australia: Hunt Publishing Company, 1994
- Departemen Kesehatan Dan Kesejahteraan Sosial RI, *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta, 2010.
- Dinas Olahraga dan Pemuda. *Pedoman Olahraga Beladiri Tae Kwo Do*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda. 2003.
- Ervira P, D. *The Miracle of Fruits*. Jakarta: Agromedia Pustaka, 2013.
- Giriwijoyo, S. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga), Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012.
- Herwanto, E, M., Lintong, F., & F, J Rumampuk. "Pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada pria dewasa", *Universitas Sam Ratulangi: Jurnal e-Biomedik (eBm)*, vol. 4, No. 1.
- <http://kadarguladarahnormal.com/gula-darah/>. pada tanggal 27 Maret 2017 pukul 15.23 WIB.
- <http://panduanpelari.web.id/panduan/teknik.htm>. pada 1 April 2017 pukul 12.12 WIB.
- <https://hellosehat.com/proses-pembuatan-energi-dalam-tubuh/> pada 26 Juli 2017 pukul 00.53 WIB.
- https://id.wikipedia.org/wiki/Indeks_Glikemik, Pada 17 April 2017, Pukul 02.17 WIB

- Hutagalung, Halomoan. *Karbohidrat*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara, 2004
- Irawan, M. *Nutrisi, Energi, dan Performa Olahraga*. _____: Sport Science Brief, 2007
- Irianto, Djoko Pekik. *Panduan Gizi Lengkap keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset. 2007.
- Kaihena, Simon dan Untung M.S. *Diktat Pedoman Peserta Ujian Kenaikan tingkat Sabuk Hitam/Dan Tae Kwon Do Indonesia*. Jakarta: Panitia Kenaikan Tingkat/dan. 1966.
- Krisdayadi, D., & Suryana. *Taekwondo - Teknik Dasar, Poomse, dan Peraturan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Mahmud, K, Hermana, dkk. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2009.
- MS.Too, Jimmy. *Teknik-teknik Tae Kwon Do*. Terjemahan PT Creative Advertising dan Design. Jakarta: Persatuan Tae Kwon Do Indonesia. 1977.
- Nurchahyo, Heru. *Sistem pencernaan Makanan (Digesti)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. 2005.
- Rimbawan. *Indeks Glikemik Pangan*. Depok: Penebar Swadaya. 2004.
- Roedyarto. *Budi Daya Pisang Ambon*. Surabaya: PT Trubus Agrisarana, 1997
- Rusip, Guspati. "Pengaruh Pemberian Minuman Berkarbohidrat Berelektrolit Dapat Memperlambat Kelelahan Selama Olahraga, *Majalah Kedokteran Nusantara* (2006) vol. 1
- Saputra, Yudha M. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. 2001.
- Schurink, Johan dan Sjouk Tel. *Joging*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra.1987.
- Sedyanti, Th. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi. Pengaturan Makan Sebelum, Saat Dan Setelah Bertanding*. Jakarta: Departemen Kesehatan Dan Kesejahteraan Sosial RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat, 2000.
- Sudjana. *Metode Statistika*. Bandung: PT. Tarsito, 2005.
- Abdurrahmat . Asep Suryana, Efek Adrenalin Terhadap Kerja Jantung, *Jurnal Entropi*, Vol. 10. No 1, Februari 2015

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta, 2001.
- Sumosardjuno, S *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia, 1994.
- Sumosardjuno, Sadoso. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia. 1994.
- Surbakti, Sabar. Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 8. No 2, Desember 2010.
- Suryadi, Yoyok. *Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk*. Yogyakarta:_____. 2002.
- Susetyo, Adi, Y., Hartini, S., & Cahyanti, M. N. “Optimasi Kandungan Gizi Tepung Ubi jalar (*Ipomoea batatas* L.) Terfermentasi Ditinjau dari Dosis Penambahan Inokulum Angkak Serta Aplikasinya dalam Pembuatan Mie Basah”, *Salatiga: Jurnal Aplikasi teknologi Pangan*, Vol.5 No.2.
- Temesi, J., Johnson, Nathan, A., & dkk. Carbohydrate Ingestion during Endurance Exercise Improves Performance in Adults, 2011.
- Tirtawiraya, “Devi. Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia”, *Jorpres*. Juli 2005, hal 200
- Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pedoman Penulisan Skripsi dan Artikel Ilmiah. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2015.
- Wargiono, J. *Budidaya Ubi Jalar*. Jakarta: PT. Bharatara Niaga Media, 1989.
- Widiyanto. *Glukosa Darah Sebagai Sumber Energi*. Yogyakarta FIK UNY.