

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. pt. <https://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/72/23>
- Ariwibowo, C. (2013). Profil Tingkat Kecukupan Kalsium dan Protein Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.
- Azrimaidaliza, Resmiati, Famelia, W., Purnakarya, I., Firdaus, & Yasirly, K. (2020). Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9). LPPM – Universitas Andalas. [http://repo.unand.ac.id/38178/1/Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat.pdf](http://repo.unand.ac.id/38178/1/Buku_Ajar_Dasar_Ilmu_Gizi_Kesehatan_Masyarakat.pdf)
- Badaru, B. (2017). Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern. Cakrawala Cendekia. [http://eprints.unm.ac.id/10276/6/kirim bahan ajar futsal.pdf](http://eprints.unm.ac.id/10276/6/kirim_bahan_ajar_futsal.pdf)
- Bytomski, J. R. (2018). Fueling for Performance. 10(1), 47–53. <https://doi.org/10.1177/1941738117743913>
- Daryanto, Z. P., Sugiharto, Hartono, M., & Rahayu, S. (2021). Alat Pelontar Bola Futsal ZPD untuk Keterampilan Teknik Permainan Futsal. In Nucl. Phys. AHLIMEDIA PRESS. [http://lib.unnes.ac.id/51989/1/Buku Pelontar Bola Futsal %281%29 - Sri Sumartiningsih.pdf](http://lib.unnes.ac.id/51989/1/Buku_Pelontar_Bola_Futsal_%281%29_-_Sri_Sumartiningsih.pdf)
- Desiplia, R., Indra, E. N., & Puspaningtyas, D. E. (2018). Asupan energi, konsumsi suplemen, dan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola semi-profesional. Ilmu Gizi Indonesia, 2(1), 39. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i1.72>
- Fadhilah, A. U., Sartono, A., & Kusuma, H. S. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Kalsium, dan Fosfor dengan Panjang Tungkai Remaja. Indonesian Journal of Human Nutrition, 7(2), 139–152. [file:///C:/Users/ACER AIO/Downloads/ijhnuv_nurulm,+6.+Anggitiya-rev+akhir_190717.pdf](file:///C:/Users/ACER/AIO/Downloads/ijhnuv_nurulm,+6.+Anggitiya-rev+akhir_190717.pdf)
- Festy, P. (2018). Buku Ajar Gizi dan Diet. In UM Surabaya Publishing. UM Surabaya Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Gizi_dan_Diet/--qvDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=klasifikasi+protein&pg=PA17&printsec=frontcover
- Halimah, N. U. R. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Konsumsi Kalsium Dan Vitamin E Dengan Kelincahanpada Atlet Sepakbola Di Arunajaya Football Academy Salatiga. Skripsi Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://lib.unimus.ac.id>
- Hardinsyah, Briawan, D., Retnaningsih, Herawati, T., & Wijaya, R. (2002). Analisis Kebutuhan Konsumsi Pangan.

- Holistic Health Solution. (2011). Osteoporosis Di Usia Muda. Grasindo.
- Ilyas, E. I. (2007). Nutrisi Pada Atlet. *Academia.Edu*, 13(1), 104–116.
- Indonesia, F. D. P. F., & Irawan, A. (2021). *Indonesia Futsal Coaching Manual*. Deepublish.
https://books.google.co.id/books/about/Indonesia_Futsal_Coaching_Manual.html?id=X_5VEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan Edisi Revisi*. CV. ANDI OFFSET.
- Jauhari, M., Sulaeman, A., Riyadi, H., & Ekayanti, I. (2014). Pengembangan Formula Minuman Olahraga Berbasis Tempe Untuk Pemulihan Kerusakan Otot (Development of Tempe Based Sports Beverages for Muscles Damage Recovery). *Jurnal Agritech*, 34(03), 285.
<https://doi.org/10.22146/agritech.9456>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima. (2016). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Kartasapoetra, G., & Marsetyo. (2005). *Ilmu gizi (korelasi gizi, kesehatan dan produktivitas kerja)*. Rineka Cipta.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi FUTSAL Modern. BE CHAMPION*.
https://books.google.co.id/books/about/Taktik_Strategi_FUTSAL_Modern.html?id=ANtjCgAAQBAJ&redir_esc=y
- Marfuah, D., Luthfianto, D., Khotimah, S. K., Kusudaryati, D. P. D., Rachmawati, N. A., Noviyanti, R. D., Wardana, A. S., & Fauzi, M. S. (2022). *Dasar Ilmu Gizi*. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. ZAHIR PUBLISHING.
[https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/40197/Dasar Ilmu Gizi-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/40197/Dasar%20Ilmu%20Gizi-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Miharti, T., Nugraini, S., & Sutejo, G. M. (2013). *Ilmu Gizi 1*.
<https://repositori.kemdikbud.go.id/9859/1/ILMU-GIZI-1.pdf>
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Anugrah.
- Oxford English Dictionary. (2023). Oxford University Press.
<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cdk-282*, 47(1), 62–66.
<http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/viewFile/346/146#:~:text>

=Zat gizi yang dibutuhkan atlet, membantu atlet mencapai performa terbaik.

Peraturan Menteri Kesehatan. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf

Rahayu, A., Fahrini, Y., & Setiawan, M. I. (2020). Dasar-Dasar Gizi. CV Mine. http://eprints.ulm.ac.id/10046/1/BUKU_AJAR_DD_G.pdf

Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). Buku Jago Futsal. Cemerlang.

Sari, M. H. N., Mukhoirotin, Louis, S. L., Zuraidah, Dewi, S. S. S., Aswan, Y., Wijayanti, Humaira, W., Suryani, Simanjuntak, R. R., & Argaheni, N. B. (2022). Gizi Dalam Kebidanan. Yayasan Kita Menulis. [https://books.google.co.id/books?id=3VxqEAAAQBAJ&pg=PA35&lpg=PA35&dq=Protein+tubuh+bertindak+sebagai+buffer+dengan+menjaga+pH+dalam+keadaan+konstan+pada+sebagian+besar+jaringan+tubuh,+yaitu+pH+netral+atau+sedikit+alkali+\(pH+7,35-7,45\).&source=bl&ots=w7APh](https://books.google.co.id/books?id=3VxqEAAAQBAJ&pg=PA35&lpg=PA35&dq=Protein+tubuh+bertindak+sebagai+buffer+dengan+menjaga+pH+dalam+keadaan+konstan+pada+sebagian+besar+jaringan+tubuh,+yaitu+pH+netral+atau+sedikit+alkali+(pH+7,35-7,45).&source=bl&ots=w7APh)

Sasmarianto, & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet (Vol. 5, Issue 3). Ahlimedia Press. https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan_Gizi_Olahraga_pada_Atlet.pdf

Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 4, 1. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/4394/3765>

Shita, A. D. P., & Sulistiyani. (2010). Pengaruh Kalsium Terhadap Tumbuh Kembang Gigi Geligi Anak. Stomatognatic (J. K. G Unej), 7(3), 40–44. <https://core.ac.uk/download/pdf/297946244.pdf>

Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. TELEFORTECH : Journal of Telematics and Information Technology, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>

Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2017). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan (S. Almatsier (Ed.)). PT Gramedia Pustaka Utama.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Penerbit Alfabeta.

Syafrizar, & Welis, W. (2009). Gizi Olahraga. In Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi. Wineka Media. http://repository.unp.ac.id/488/1/BUKU_GIZI_OLAHRAGA_OK.pdf

Taufik, M. S., Widiastuti, Setiakarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2022). Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Modification Small Side Games dan Interval Training. CV.EUREKA MEDIA AKSARA. [http://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/buku/22-08-62-_EBOOK_Buku_Panduan_Futsal_\(Metode_Latihan\)_Small_side_Games_Modification.pdf](http://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/buku/22-08-62-_EBOOK_Buku_Panduan_Futsal_(Metode_Latihan)_Small_side_Games_Modification.pdf)

Vic Hermans, R. E. (2011). Futsal Technique Tactics Training. Meyer & Meyer Sport.

Yusni, & Amiruddin. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Kalsium Dan Besi Atlet Sepak Bola Junior Banda Aceh.

