

DAFTAR PUSTAKA

- Agnestya, Rizky. 2011. *Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Konsumsi Lemak Tubuh dengan Kapasitas Daya Tahan Tubuh Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta*. Institut Pertanian Bogor
- Ahmadi, Pitdin. 2014. *Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Universitas Bengkulu
- Álvarez, J., Carlos Barbero, D'ottavio, S., Vera, J. G., & Castagna, C. 2009. Aerobic Fitness in Futsal Players of Different Competitive Level. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(7), 2163-6.
- Anggaraini AD, Murbawani EA. 2013. *Pengaruh Konsumsi Minuman Madu Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola Remaja Selama Simulasi Pertandingan*. Universitas Diponegoro
- Arent, S. M., Pellegrino, J. K., Williams, C. A., DiFabio, D. A., & Greenwood, J. C. 2010. Nutritional Supplementation, Performance, And Oxidative Stress In College Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 1117-24.
- Aryati, Tjaronosari dan Nur H. 2004. *Pengaruh Asupan Karbohidrat Pada Periode Latihan Terhadap Kebugaran Atlet Sepakbola di Klub PSS (Perserikatan Sepak Bola Sleman)*. Yogyakarta : Nutrisia :55-60
- Aronoff SI, Berkowitz K, Shreiner B, Want L. 2004. Glucose metabolism and regulation: beyond insulin and glucagon. *Diabetes Spektrum* 17:183-190
- Awisaba, R.E. and Robertus, E.W., 2014. *Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2SN SMK Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Budimarwanti, C., 2007. *Komposisi dan Nutrisi Pada Susu Kedelai*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Burke LM, Deakin, V. 1994. *Clinical Sports Nutrition*. Australia: McGraw-Hill
- Burke LM, Claassen A, Hawley JA, Noakes TD. 1998. *Carbohydrate Intake During Prolonged Cycling Minimizes Effect of Glycemic Index of Preexercise Meal*. *J Appl Physiol*. 85(6):2220-6.
- Carolyn M, Tracy L, and Meredith C. Glycemic Index and Endurance Performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2010: 154-165

- Chen YJ, Wong SH, Lam CW, Huang YJ, Siu PM. 2008. Effect of preexercise meals with different glycemic indices and loads on metabolic responses and endurance running. *Int J Sport Nutr. Exerc. Metab* 18:281-300.
- David, J.M., Fitts, R. 1998. Mechanism of Muscular Fatigue. In :J.LRoitman(eed) ACSM's Resouce Manual for Guidelines foe Exercise Testing and Prescription. Baltimore :Wiliams&Wilkins.
- Dhewangga, Wisnu. Tahun 2014. *Pengaruh Peningkatan Intensitas Latihan Futsal Terhadap VO2 Max*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Djuned, S., 2014. *Pengaruh Diet Indeks Glikemik Tinggi Dan Rendah Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Lari*. Universitas Diponegoro
- Dhewangga, W., 2014. *Pengaruh peningkatan intensitas latihan futsal terhadap VO2 Max*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Elder, S. J., & Roberts, S. B. 2007. The effects of exercise on food intake and body fatness: A summary of published studies. *Nutrition Reviews*, 65(1), 1-19.
- Foster C., Costill D.L., and Fink W.J. 1979. Effect of Preexercise Feedings on Endurance Performance. *Med Sc Sports Exess.*, Vol. 11:1-5
- Foster-Powel K., Holt S.H.A., and Miler J.B. 2002. International Table of Glycemic Index and Glycemic Load: 2002. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 76:5-56
- Gropper SS, Smith JL, Groff JL. 2009. Advanced nutrition and human metabolism. *Fifth edition*. USA: Wadsworth Cengage Learning
- Harahap, N.S., 2014. Protein dalam Nutrisi Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol, 13(2), pp.45-54.
- Hartati, H., Rahayu, T., Kurdi, F.N. and Ks, S., 2012. Pengaruh Asupan Micro Nutrient, Aktivitas Fisik Dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Penderita Anemia. *Physical Education and Sports*, 1(2).
- Hattie, H Wright. 2005. The glycaemic Index and Sports Nutrition. SAJCN, 2005, Vol.18, No.3
- Hoerudin. 2012. Indeks Glikemik Buah dan Implikasinya Dalam Pengendalian Kadar Glukosa Darah. *Buletin Teknologi Pascapanen Pertanian* vol 8 (2)
- Irianto, DP. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Andi Offset, Yogyakarta.

- Jeukendrup, A. 2014. A step towards personalized sports nutrition: Carbohydrate intake during exercise. *Sports Medicine*, 44, S25-33.
- Krisdiyanto, 2004. *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas II SLTPN 2 Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2003/2004*. Universitas Negeri Semarang
- Latief, D. 2000. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta.
- Loes C.A. Jacobs¹, Tracy L. Perry, Meredith C. Rose, and Nancy J. Rehrer. 2009. The Effect of Exercise on Glycemic and Insulinemic Response to Two Beverages of Differing Glycemic Index. *Medicina Sportiva*: 239244
- Lubis, AZ. 2007. *Keterampilan Teknik Dasar Futsal Cosmo FC Jakarta pada Indonesian Futsal League Seri III Yogyakarta 2007*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Manik, H.R., 2012. *Pengaruh Faktor Risiko yang Bisa Dimodifikasi terhadap Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Hadrianus Sinaga Pangururan Kabupaten Samosir*.
- Mark A. , Justin K, Damien J. ,Shannon E, and Andrew P. 2000. Preexercise carbohydrate ingestion, glucose kinetics, and muscle glycogen use: effect of the glycemic index. *J Appl Physiol* :1845-1851
- Mihardja, L., 2004. Sistem energi dan zat gizi yang diperlukan pada olahraga aerobik dan anaerobik. *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Majalah Gizi Medik Indonesia*, 3, pp.9-13.
- Miller J.B., Powel K.F., dan Colagiuri S. 1996. The GI Factor: The GI Solution. Hodder and Stoughton. *Hodder Headline Australia Pty Limited*
- Nafita, Deby. 2012. *Pengaruh pemberian suplementasi Fe dan vitamin C terhadap nilai estimasi VO₂max atlet sepakbola laki-laki sekolah khusus olahragawan Ragunan Jakarta Selatan tahun 2012*. Universitas Indonesia
- Nugroho, S., 2008. *Peran Nutrisi Bagi Olahragawan*. MEDIKORA, (1).
- Nurulita S. 2009. *Hubungan Antara Penambahan Karbohidrat Yang Terdapat Dalam Pisang Kepok Rebus Dengan Kadar Gula Darah dan VO₂ Max Atlet Sepakbola Mahasiswa*. Universitas Gajah Mada.
- Puskesmasrek . 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Depdiknas. Jakarta.

- Putra, Rangga Nuansa dan Leily Amalia. 2013. *Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot Pada Mahasiswa IPB*. Jurnal Gizi dan Pangan. Volume 9, No. 1.
- Rankin J.W. 2002. Glycemic Index and Exercise Metabolism (Sport Science Exchange Article). *Departement of Human Nutrition, Food and Exercise Virginia Technology Blacksburg*
- Rimbawan dan Siagian A. 2004. *Indeks Glikemik Pangan, Cara Mudah Memilih Pangan yang Menyehatkan*. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Robergs R.A. 1991. Nutrition and Exercise Determinants of Postexercise Glycogen Synthesis. *Int J Sport Nutr.*, 1:307-337
- Rukmana, E., 2013. *Pengaruh Pemberian Minuman Berkarbohidrat Sebelum Latihan Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet*. Universitas Diponegoro
- Stang J, Larson N. 2012. Nutrition In Adolescece. In: Mahan LK, Escott-Stump S, editors. *Krause's Food And Nutrition Therapy. 12th ed. USA : Saunders Elsvier*.p.594-5
- Sukawati, S.Y., 2010. *Nilai VO₂max Mahasiswa Kobe Jepang Lebih Tinggi daripada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Universitas Sebelas Maret.
- Sukmajati, R.P., 2015. *Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Komposisi Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa di UKM Sepakbola UNY*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sukradan, I.W. And Yuningsih, N.N., 2013. *Pengaruh Formulasi Sukrosa Dan Sirup Glukosa Terhadap Sifat Kimia Dan Sensori Permen Susu Kedelai*.
- Sulaeman, A., Riyadi, H. and Welis, W., 2013. *Pengaruh Pemberian Pangan Dengan Indeks Glikemik Berbeda Terhadap Performa Daya Tahan Lari 5 Km Pada Atlet Mahasiswa*. Institut Pertanian Bogor.
- Sulistyaningsih, I., Isnaini Herawati, S. and Kurniawati, D., 2012. *Pengaruh Latihan Treadmill Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo₂max) Pada Anggota Row Of Power In Motion (Rpm) Body Fitness Center*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sumantri, Ya'Agus. Tahun 2013. *Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Kemampuan VO₂ Max Siswa Di SMP*. Artikel Penelitian. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tanjungpura.
- Supariasa. *et al*. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.

- Uliyandari, A., 2009. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun*. Universitas Diponegoro.
- Wara, Kushartanti. 2014. *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*.
- Welis, W., Sulaeman, A. and Riyadi, H., 2014. Influence of Glycemic Index-Based Menu on Endurance Performance of Athletes. *Asian Social Science*, 10(5), p.173.
- Wong SHS, Siu PM, Lok A, Chen YJ, Morris J, Lam CW. 2008. Effect of the glycaemic index of pre-exercise carbohydrate meals on running performance. *European Journal of Sport Science* 8: 23-33
- Wu CL, Williams C. 2006. A low glycemic index meal before exercise improves endurance running capacity in men. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab* 16:510-527.
- Yan Syantica, P., 2013. *Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, dan Tes Multistage Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta.

