

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Eka. 2012. *Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Sepakbola: Study Eksperimen di SMAN 10 Bandung*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Alfisyah, Fadlan. 2012. *Dukungan Orang Tua Terhadap Peningkatan Motivasi Berlatih Siswa di Sekolah Sepakbola Falah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Almatsier, Sunita. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Angka Kebutuhan Gizi bagi Orang Indonesia. Risalah Widya Karya. 2004.
- Angriawan, S. 2010. *Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Pada Atlet Olahraga Air Sulesel Maju di Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Prov. Sulawesi Selatan*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Damayanti, Didit. 2000. *Pro Kontra Charbohydrate Loading*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan Dan Kesejahteraan Sosial RI. 2000. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta: Direktorat Gizi.
- Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat. 1997. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta: Bakti Husada.
- Departemen Kesehatan RI. Direktorat jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. 2002. *Gizi Atlet Sepakbola*. Jakarta.
- Fachri, Ahmad. 2007. *Pedoman Gizi Bagi Atlet Renang*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Malahayati. Lampung.
- Fox, E.L., dan Methews, D.K. 1981. *The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics*. Edisi ke-3. Philadelphia: Saunders Collage Publish.
- Fox EL, Bowers RW, Foss ML. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics*. Saunders College Publishing. 1988: h.264-70.
- Hidayanti, Healthy. 2003. *Studi Pola Konsumsi Dan Status Gizi Atlet Dayung Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Kendari Sulawesi Tenggara tahun 2003*. Skripsi Sarjana. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.

- Husaini, M.A. 2000. *Kebutuhan Protein Untuk Prestasi Optimal*. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Irawan, Anwari. 2007. *Metabolisme Energi Tubuh Dan Olahraga*. <http://www.pssplab.com>. Diakses 3 Juni 2013.
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Juhartini. 2010. *Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Pada Atlet Bela Diri Sulsel Maju di Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Prov. Sulawesi Selatan*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Kamaruddin, Mustamir. 2012. *Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Alet olahraga Bermain Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Dinas Pemuda Dan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- KEMENKES RI. 2011. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Direktorat Bina Gizi Nomor 1995/MENKES/SK/XII/2010.
- Kurnia, I.K. 2008. *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, Karbohidrat, Suplemen Antioksidan dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Pada Periode Latihan di Pusat Pelatihan Klub Bola Basket Garuda Bandung*. Skripsi Fakultas Kedokteran Umum UGM. Yogyakarta.
- Kushartanti, BM.Wara. *Kebutuhan dan Pengaturan Makan Selama Latihan, Pertandingan dan Pemulihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lutan, Rusli, dkk. 2000. *Gizi Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Pertiwi, Arum Bunga. 2012. *Pengaruh Asupan Makanan (Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (VO₂ Maks) Atlet Sepakbola*. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Poedyasmoro, dkk. 2005. *Buku Praktis Ahli Gizi*. Malang: Jurusan Gizi Poltekes.
- Primana, dadang A. 2000. *Pemenuhan Energi Pada Olahraga (Metabolisme Energi Pada Berbagai Olahraga)*. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.

- Riset Kesehatan Dasar. 2010. *Penilaian Status Gizi*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010.
- Sedyanti, Th. 2000. *Pengaturan Makan Sebelum, Saat dan Setelah Bertanding*. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Siagian, Albiner Rimbawan. 2004. *Indeks Glikemik Pangan*. Jakarta: Penerbit Swadaya.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Sumarni, Andi. 2012. *Gambaran Pola Konsumsi, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet Olahraga Permainan dan Beladiri di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Suhardjo, 1999. *Sosio Budaya Gizi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Suniar, Leane. 2000. *Dukungan Zat-Zat Gizi Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamedia.
- Supariasa, I Dewa Nyoman dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Supriyono. 2002. *Mempersiapkan Makanan Bagi Atlet Sepakbola*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Taiyeb, Mushawwir. 2009. *Optimalisasi Pertumbuhan dan Kemampuan Biomotorik Melalui Suplementasi Zn + Fe Pada Pesepakbola Kelompok Usia 12 Tahun*. Disertasi Program Studi Ilmu Kedokteran. Program Pascasarjana Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Taufiq, Muhammad. 2007. *Gambaran Konsumsi Gizi Atlet Sepak Bola Yang Disediakan Oleh Pengelola PSM Makassar Pada Liga Indonesia IX 2002-2003*. Skripsi Sarjana. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- WHO References. 2007. Dikutip dari www.who.int diakses pada tanggal 1 februari 2013.

LAMPIRAN

FORM DATA RESPONDEN

I. IDENTITAS RESPONDEN				
1	NAMA			
2	UMUR			
3	ALAMAT			
4	PENDIDIKAN TERAKHIR ORANG TUA	1. AYAH :		
		2. IBU :		
5	PEKERJAAN ORANG TUA	1. AYAH :		
		2. IBU :		
II. DATA ANTROPOMETRI				
6	BERAT BADAN	<input type="text"/> <input type="text"/>	8	IMT :
7	TINGGI BADAN	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	9	KADAR HB :
10	KETERANGAN IMT	Underweight/Normal/Overweight/Obesitas		
III. KONSUMSI SUPLEMEN				
11	APAKAH ANDA MENGGUNAKAN SUPLEMEN? 1. YA 2. TIDAK		<input type="checkbox"/>	
12	JIKA YA, MEREK APA?			
13	BERAPA DOSIS YANG DIKONSUMSI?			
14	SEJAK KAPAN ANDA MENGGUNAKANNYA?			

FORMULIR RECALL 24 JAM

No. Responden :

Nama :

Hari/Tanggal:

Waktu	Menu Makanan	Bahan Makanan	Jumlah	
			URT	Gram
Pagi				
Snack				
Siang				
Snack				
Malam				

--	--	--	--	--

Analisis Hasil Penelitian

Status_Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	3	5.9	5.9	5.9
	Normal	40	78.4	78.4	84.3
	Gemuk	8	15.7	15.7	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Ket_energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	36	70.6	70.6	70.6
	Cukup	15	29.4	29.4	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Ket_karbo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	48	94.1	94.1	94.1
	Cukup	3	5.9	5.9	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Ket_lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	31	60.8	60.8	60.8
	Cukup	11	21.6	21.6	82.4
	Lebih	9	17.6	17.6	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Ket_protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	33	64.7	64.7	64.7
	Cukup	18	35.3	35.3	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Ket_vit.C

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	46	90.2	90.2	90.2
	Cukup	5	9.8	9.8	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Ket_vit.D

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	24	47.1	47.1	47.1
Cukup	27	52.9	52.9	100.0
Total	51	100.0	100.0	

Ket_Ca

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	51	100.0	100.0	100.0

Ket_Fe

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	46	90.2	90.2	90.2
Cukup	5	9.8	9.8	100.0
Total	51	100.0	100.0	

Ket_Zn

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	49	96.1	96.1	96.1
Cukup	2	3.9	3.9	100.0
Total	51	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ket_energi * Status_Gizi	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Ket_energi * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Ket_energi	Kurang	Count	3	33	0	36
		% within Ket_energi	8.3%	91.7%	.0%	100.0%
	Cukup	Count	0	7	8	15
		% within Ket_energi	.0%	46.7%	53.3%	100.0%
Total		Count	3	40	8	51
		% within Ket_energi	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ket_karbo * Status_Gizi	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Ket_karbo * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Ket_karbo	Kurang	Count	3	40	5	48
		% within Ket_karbo	6.2%	83.3%	10.4%	100.0%
	Cukup	Count	0	0	3	3
		% within Ket_karbo	.0%	.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	3	40	8	51
		% within Ket_karbo	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ket_lemak * Status_Gizi	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Ket_lemak * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Ket_lemak	Kurang	Count	3	28	0	31
		% within Ket_lemak	9.7%	90.3%	.0%	100.0%
	Cukup	Count	0	8	3	11
		% within Ket_lemak	.0%	72.7%	27.3%	100.0%
	Lebih	Count	0	4	5	9
		% within Ket_lemak	.0%	44.4%	55.6%	100.0%
Total		Count	3	40	8	51
		% within Ket_lemak	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ket_protein * Status_Gizi	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Ket_protein * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Ket_protein	Kurang	Count	3	27	3	33
		% within Ket_protein	9.1%	81.8%	9.1%	100.0%
	Cukup	Count	0	13	5	18
		% within Ket_protein	.0%	72.2%	27.8%	100.0%
Total		Count	3	40	8	51
		% within Ket_protein	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ket_vit.C * Status_Gizi	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Ket_vit.C * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Ket_vit.C	Kurang	Count	3	36	7	46
		% within Ket_vit.C	6.5%	78.3%	15.2%	100.0%
	Cukup	Count	0	4	1	5
		% within Ket_vit.C	.0%	80.0%	20.0%	100.0%
Total		Count	3	40	8	51
		% within Ket_vit.C	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ket_vit.D * Status_Gizi	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Ket_vit.D * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Ket_vit.D	Kurang	Count	1	20	3	24
		% within Ket_vit.D	4.2%	83.3%	12.5%	100.0%
	Cukup	Count	2	20	5	27
		% within Ket_vit.D	7.4%	74.1%	18.5%	100.0%
Total		Count	3	40	8	51
		% within Ket_vit.D	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ket_Ca * Status_Gizi	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Ket_Ca * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Ket_Ca	Kurang	Count	3	40	8	51
		% within Ket_Ca	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%
Total		Count	3	40	8	51
		% within Ket_Ca	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ket_Fe * Status_Gizi	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Ket_Fe * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Ket_Fe	Kurang	Count	3	36	7	46
		% within Ket_Fe	6.5%	78.3%	15.2%	100.0%
	Cukup	Count	0	4	1	5
		% within Ket_Fe	.0%	80.0%	20.0%	100.0%
Total		Count	3	40	8	51
		% within Ket_Fe	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ket_Zn * Status_Gizi	51	100.0%	0	.0%	51	100.0%

Ket_Zn * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi			Total
			Kurus	Normal	Gemuk	
Ket_Zn	Kurang	Count	3	39	7	49
		% within Ket_Zn	6.1%	79.6%	14.3%	100.0%
	Cukup	Count	0	1	1	2
		% within Ket_Zn	.0%	50.0%	50.0%	100.0%
Total		Count	3	40	8	51
		% within Ket_Zn	5.9%	78.4%	15.7%	100.0%

FOTO DOKUMENTASI



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Donna Veronica

Tempat/Tanggal Lahir : Palopo/25 November 1991

Suku : Toraja

Agama : Kristen Protestan

Alamat : Perumahan Bumi Tamalanrea Permai Blok H
No.796 Makassar

Email : donna Veronica39@yahoo.co.id

Riwayat Pendidikan : 1. TK Bayangkara Palopo
2. SDN 83 Boting Palopo
3. SDN 147 Kandora Tana Toraja
4. SMP Kristen Kandora Tana Toraja
5. SMAN 3 Makale Tana Toraja
6. Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin (2009-2013)

