

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. (2009). *Joint Position Statement: nutrition and athletic Performance*. Med Sci Sport Exerc. [serial online] Maret. [cited 2011 Nov 10]; 41(3):709-711. Aavailable From: URL: HYPERLINK <http://www.acsm.org>.
- 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 Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*.
- Brick, L. *Bugar dengan Senam Aerobik, terjemahan Anna Agustina*. (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001) hh. 31-34
- Cribb, P. J. 2006. Protein Whey A.S. dalam Nutrisi Olahraga.U.S *Dairy Report Council*.
- Dahlan, M.S. (2011). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. (5th ed.). Jakarta : Salemba Medika.
- Dinata, M. (2007). *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya
- Departemen FKM UI. (2008). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djoko, P.I. (2000). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Driskel, Judy A. 2007. Sports Nutrition Fats and Proteins. CRC Press: Boca Raton.Pal, S., Ellis, V. and Dhaliwal, S. 2010. Effects of whey protein isolate on body composition, lipids, insulin and glucose in overweight and obese individuals.*British journal of nutrition*, 104(05), 716-723.

- Eid, F. A., Mona, A. and Abdelhafez, M. N. H. H. M. 2014. Effect of nandrolone and/or whey protein on the soleus muscle and testis of adult male albino rats. *International Journal of Advanced Research*, 2(11), 361-378.
- Effendi, I., & Markum, H. *Pemeriksaan Penunjang pada Penyakit Ginjal*. In : Sudoyo AW, editor. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. 4th ed. Jakarta : Bagian Penyakit Dalam FKUI; 2006. p. 506-7.
- 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.
- Firiah, J. N., & Firiah, J. N. (2007). *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktifitas 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.
- Hermawan, H. (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
- <https://islamqa.info/en/40527>
- Husaini, M.A. (2000). *Kebutuhan Protein untuk Berprestasi Optimal*. Depkes R.I. *Dirjen Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat.*, Hal. 13.
- Joint Position Statement: nutrition and athletic Performance*. *Med Sci Sport Exerc*. [serial online] Maret. [cited 2011 Nov 10]; 41(3):709-711. Available From: URL: HYPERLINK <http://www.acsm.org>.
- Karen, M.S. (2007). *Fitness! Fifth Edition*. USA. Wadsworth.

- Lidwa, Pustaka. *I-Software Kitab 9 Imam Hadist*.
- Luyckx, V.A., & Mardigan, T.A. (2005). *High Protein Diet are not Hazardous for the Healthy Kidneys*. Oxford University.
- Mackenzie, B. Training Principles [Internet]. (2000). [dikutip pada tanggal 2015 Feb 1]. Diunduh dari: www.brianmac.co.uk/trnprin.htm
- Marshall, K. N. D. 2004. Therapeutic applications of whey protein. *Alternative Medicine Review*, 9(2), 136-156.
- 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.
- Nabella, H. (2011). *Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Ureum dan Kreatinin Darah pada Atlet Binaraga*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Nagadevi, Puraikalan, Y.D. 2013. Formulation and Quality evaluation of WheyBased Fruit Juice. Available from : <http://www.ijsr.net/archive/v4i4/SUB153042.pdf>. Accessed: October 21st 2015.
- 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.
- Pagana, K.D., & Pagan, T.J. *Mosby's Manual of Diagnostic and Laboratoty Tests*. 2nd ed. St Louis: Mosby; 2002.
- 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.
- Riswanto & Baron, D.N. *Kreatinin Serum Kapita Selekta Patologi Klinik*. Penerbit Buku Kedokteran (EGC). Jakarta. Diakses tanggal 2 Oktober 2013.
- 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 Aerobik 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.