

DAFTAR PUSTAKA

- ACSM .2013 . *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*
- Almatsier S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Boyle, M. 2000. *Personal Nutrition*. 4th edition, Wadsworth Publication, pp. 286,300-302.
- Braakhuis, A. J. 2012. Effect of Vitamin C Supplements on Physical Performance. *American College of Sport Medicine*.
<https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825e19cd>
- Burnley DE, Angela NO, Sharp RL, Bailer SW, Alekel DL, . 2010. Impact of Protein Supplements on Muscle Recovery After Exercise-Induced Muscle Soreness. *Journal Exercise Science Fitness*. Volume 8, pp. 89-96.
- Byrne C, Twist C, Eston R,. 2004. Neuromuscular Function After Exercise Induced Muscle Damage: Theoretical and Applied Implications. *Journal Sport Medicine*. Volume 34, pp. 49-69.
- Dellavalle, D. M., dan Haas, J. D. 2014. Iron Supplementation Improves Energetic Efficiency in Iron-Depleted Female Rowers. *Journal of the American College of Sports Medicine*. pp. 1204–1215.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000208>
- Dev, S., dan Babitt, J. L. 2018. *Overview of Iron Metabolism in Health and Disease* Volume 21. <https://doi.org/10.1111/hdi.12542>.Overview
- Dewi, Chusla Rosdiana., dan Herianto. 2012. Analisis dan Profil Tingkat Kebugaran Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin dan Industri Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. *Jurnal Teknosains*.
- Dewi, K. I., dan Wirjatmadi, R. B. 2017. Hubungan Kecukupan Vitamin C Dan Zat Besi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Ipsi Lamongan. *Media Gizi Indonesia*, pp. 134–140.
- Elsaidy, W. S. 2011. Evaluating the Validity and Reliability of Harvard Step Test to Predict VO₂ max in Terms of the Step Height According to the Angle of Knee Joint . *Theories Applications International Edition*. Volume 1(2): pp. 126–32.
- Erliana, Eva dan Hartoto, Setiyo. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 7(2), pp. 225-228
- Fatmah dan Ruhayati, Yati. 2011. *Gizi kebugaran dan Olahraga*. Bandung: CV. Lubuk Jaya.
- Febrianta, Y. (2015). Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, Volume 7(2), pp. 10–20.
- Firdaus, Hayyu. 2014. Pengertian *Marching band* dan Drum Band. Available at: <http://gnzmarchingband.blogspot.co.id>

- Fitrianto, E. J. 2018. *Profil Hasil Tes Pengukuran Vo2max Metode Laboratorium Dan Metode Multi Stage Fitness Test/ Bleep Tes*. Prosiding Seminar FIK UNJ, Volume 01 Nomor 01, pp. 178–183.
- FNB. 2001. *Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc*.
- Halimah, N., Rosidi, A., dan Su, Y. N. 2014. Hubungan Konsumsi Vitamin C Dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet Sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, Volume 3(2), pp. 17–24.
- Himawan, Ahmad Afif Riyan., Drs. Heri Murbiyantoro, M.Pd. 2016. Pembelajaran *Marching band* El Farabi di Madrasah Aliyah Negeri Lamongan. *Jurnal Pendidikan Sendratasik*
- Hinton, P. S. 2014. Iron and the endurance athlete. *Physical Nutrition Metabolism*, pp. 1012–1018.
- Hutomo, Bernadus Pinto. 2017. *Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Atlet Cabang Olahraga Drum Bandkabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Iman, Fajar. 2013. Teknik Latihan Drill Part 1. Available at: <http://kalbarmarchingband.blogspot.com/2013/11/teknik-latihan-drill-part-1.html>
- Institute of Medicine . 2000. *Food And Nutrition Board, Institute Of Medicine-National Academy Of Sciences Dietary Reference Intakes: Recommended Intakes For Individuals*. Washington (DC): National Academies Press (US). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK225472/>
- Irianto, D.P. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Indonesia Sport Nutritionist Association (ISNA). 2018. MET (Metabolic Equivalent). Available from: <https://isna-persagi.id/2018/10/17/met-metabolic-equivalent/>
- Kemertian Kesehatan Republik Indonesia . 2014. *Pedoman gizi olahraga prestasi*.
- Khasan . 2015. *Pengaruh Pemberian Antioksidan Vitamin C Pada Latihan Fisik Maksimal Terhadap Penurunan Stres Oksidatif Tikus Putih Strain Wistar*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Kuswari, Mury., Handayani, Fitri., Gifari, Nazhif., Nuzrina., Rachmanida . 2019. Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibirong. *Jurnal Olahraga*
- Linder, M.C. 1992. *Biokimia nutrisi dan merabolisme degan pemakaian secara klinis*. Cetakan pertama, Penerjemah Parakkasi, Aminudddin. Jakarta : Ulpres
- Malm, C. dan Jakobsson, J. 2019. *Physical Activity and Sports — Real Health Benefits : A Review with Insight into the Public Health of Sweden, Sports*.

- Matarese ,L., Gottschich, M. 2002. *Contemporary Nutrition Support Practice A Clinical Guide*. Secon edition. Philadelphia : elsevier science
- Muchtadi, T.R dan Sugiyono. 2013. *Prinsip Proses Dan Teknologi Pangan*. Alfabeta : Bandung
- Nopiana, Kusdalina, Meriwati. 2015. Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Media Kesehatan*.
- Parmar, D dan Modh, N. 2013. Study of Physical Fitness Index Using Modified Harvard Step Test in Relation with Gender in Physiotherapy Students. *International Journal of Science and Research (IJSR)*: Vol: 4, Issue: 7.
- Paschalis, V., Theodorou, A. A., Kyparos, A., Dipla, K., dan Zafeiridis, A. 2014. Low vitamin C values are linked with decreased physical performance and increased oxidative stress : reversal by vitamin C supplementation. *European Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1007/s00394-014-0821-x>
- Putra, Wahyu Sasangka. 2015. Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Pyramide System Terhadap Massa Otot Dada Member Fitness “Pesona Meraoi GYM”. *skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Prabowo, S. B. 2013 . *Tingkat kebugaran jasmani anggota klub jantung sehat mugas kota semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Pradipta, R., dan Rahayu, T. 2019. Pengaruh Olah Tubuh Terhadap Kualitas Gerak Pemain Colour Guard Pada *Marching band* GBK di Yayasan Perguruan Tunas Karya Batang Kuis. *Jurnal Seni Tari*, 8(2), 97–105.
- Price S.A . 2007. *Patofisiologi*. Jakarta, penerbit EGC
- Rabbli, Fadllun. 2012. Color Guard. Available at : <http://dianasarisadiyo.blogspot.com/2012/03/intro-color-guard-ditulis-kembali-oleh.html>
- Rahayu, E. P. dan Jaelani, M. 2015. Asupan Fe, Kadar Hemoglobin, dan Vo 2 Max pada Siswa Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Riset Gizi*, pp. 13–18.
- Raahmat, Sofi Elnatnika. 2017. *Hubungan Antara Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Seklah Dasar Masjid Syuhada Tahun 2017*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
- Rochani, M. 2017. *Perbedaan Waktu Latihan Terhadap Jumlah Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi Selama Latihan Pada Pemain Marching band Universitas Gadjah Mada*. Skripsi. Universitas Gadjah Mada
- Saputro, D. A., dan Junaidi, S. 2015. Pemberian Vitamin C pada Latihan Fisik Maksimal dan Perubahan Kadar Hemoglobin dan Jumlah Eritrosit. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(3).
- Sediaoetama, A. 2000. *Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi Jilid I* . cetakan keempat. Jakarta : Dian Rakyat
- Sharkey, Brian J., Gaskill, S. 2013. *Fitness dan Health*
- Sirajuddin, Surmita, dan Astuti, T. 2018. *Survei Konsumsi Pangan*.

- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suntoda, Andi. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Dalam Cabang Olah Raga*. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Tambunan . 2000. *Antioksidan,Radikal Bebas dan Penuaan*. Pusat Kajian Gizi FK UI
- Tuhadi. 2013. Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Latihan Beban. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Volume 12, pp. 46-55
- Vallee, J., Leander, K., dan Riebe, D. 2011. The Effects of Participation in *Marching band* on Physical Activity and Physical Fitness in College Aged Men and Women. *Senior Honors Projects*. Paper 306
- Wahjoedi . 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani* .Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Welis, W. and Rifki, M. S. (2016) *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*.
- Wenta, M. R. 2011. Energy Balance in Collegiate *Marching band* Members During Band Camp. *Medicine and science in sports and exercise*, 43, pp. 266. doi:10.1249/01.MSS.0000400730.46527.f9
- Widiastuti, P. A., Kushartanti, B. W., dan Kandarina, B. I. 2009. Pola Makan dan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Selama Pelatiha Daerah Pekan Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali Tahun 2008. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Wijayanti, Deti., Rahfiludin, M. Zen., Suroto. 2018 . Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pengukuran Antropometri dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Peminatan Gizi 2018 FKM Undip. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*.
- Williams, Melvin H. 2007. *Nutrition for Health, Fitness dan Sport*. 8thed. The McGraw-Hill companies Inc/
- Yusuf, Havid. 2018. Evaluasi Kebugatan Jasmani Melalui *Harvard Step Test* Pada Mahasiswa APJKR Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* : Vol 1, Nomor 2