

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sunarno dan R. Syaifullah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta, Yuma Pustaka.
- Almatsier Sunita. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta, PT.SUN
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Hunt Publishing Company.
- Budianto A.K. (2009). *Pangan, Gizi, dan Pembangunan Manusia Indonesia*. Malang.
- Cakrawati dan Mustika NH, Dewi (2012). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung.
- Dewi, Ratna Sari. (2012). *Inovasi Baru Alternatif Sarapan Cerdas*. Bogor, Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
- Drs. Junusul Hairry, M.S. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidik Jakarta.
- Gaman. M. (1992). *Ilmu Pangan, Penghantar Ilmu Pangan, Nutrisi, dan Mikrobiologi*. Yogyakarta, Gadjah Mada University Press.
- Harahap Novita Sari. (2014). *Protein Dalam Nutrisi Olahraga*. Universitas Negeri Medan
- Harsono. (1988). *Coacing dan Aspek-Aspek Psikologis dan Cooching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Hidayah, T., & Sugiarto. (2013). *Studi Kasus Konsumsi Suplemen pada Member Fitnes Center di Kota Yogyakarta*. Jurnal media Ilmu Keolahragaan Indonesia.

Norman Pambudi.(2014). *Pengaruh Latihan Pola Straight-Set dan Drop-Set Terhadap Hipertropi dan Kekuatan Otot Bisep Pada Member FIK Fitnes Center UNNES Semarang*. Universitas Negeri Semarang.

Riyadi, A., Wiyono, P., Budiningsari, R.D. (2007). *Asupan Zat Gizi dan Status Gizi* . Bengkulu

Robert and Williams. (2003). *Nutrition Trought Out the Life Cycle*. Singapore.

Sandra Arhesa. (2012). *Perbandingan Metode Latihan Piramid Normal dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot*. Universitas Pendidikan Indonesia

Sudarmadji, S. (1998). *Analisis Bahan Makanan dan Pertanian*. Yogyakarta

Sujana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung, Penerbit Tarsito.

\_\_\_\_ (2012). *Pedoman Penulisan Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan*.

Jurnal Kesehatan Masyarakat (2014). Volume2, Nomor 3. Online di <http://ejournal-sl.undip.ac.id/index.php/jkm>.

<http://ilmuveteriner.com/mekanisme-sistem-gerakan-otot/> (diakses pada 6 oktober 2016)

<http://trouwnutrition.co.id/siteassets/trouw-care/eggducation-book.pdf> (diakses pada 1 oktober 2016)