

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. 2013. Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Keseimbangan Dinamis dan Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan Menembak Bola Ke Gawang Sepak bola pada Pemain Sepakbola Kelompok Umur 12 Tahun Klub SSB Bintang Timur Donohudan Boyolali Tahun 2013. *Skripsi*. Boyolali : Universitas Tunas Pembangunan.
- Agestina, E. D. 2013. Kadar Vitamin C Dan Glukosa Pada Yoghurt Siwalan (*Borassus flabellifer* Linn) Dengan Konsentrasi Starter Dan Lama Fermentasi Yang Berbeda. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Agussalim. 2008. *Buku Pintar Manfaat dan Keterampilan Bermain Sepak Bola*. Bandung : Nuansa Press.
- Agusta, W. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Alam, M. N., Bristi, N. J., dan Rafiquzzaman, M. 2013. Review on in vivo and in vitro methods evaluation of antioxidant activity. *Saudi Pharmaceutical Journal*. 21(2):143–152.
- Almatzier, S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Amelia, N. Irma. 2013. Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh pada Wanita Peserta Senam Aerobik. *Artikel Ilm Penelit Univ Diponegoro*. 2013.
- Andreria, C. 2015. Perbandingan efek ekstrak kunyit (*Curcuma domestica* Val) dan madu (*Mel deopratum*) terhadap penyembuhan luka insisi pada mencit (*Mus Musculus*). *Jurnal FK Universitas Kristen Maranatha*. 64 : 10- 43.
- Andriani, R. 2016. Hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan volume oksigen maksimum hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan volume oksigen maksimum. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anonim, 2014. *Farmakope Indonesia edisi V*, Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia, hal: 142-143:583:149.

- Anonim. 2013. Efek Vitamin C Berlebih. Online. Tersedia: <http://female.kompas.com/read/2012/02/27/11044371/Efek.Jika.Kelebihan.Vitamin.C> [27 Juni 2020].
- Anwar, S. 2013. Survey Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) SE Kabupaten Demak Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sports, Health and Recreations*. Universitas Negeri Semarang. 2(9) 2252-6773
- Alonso, C., Rubio, L., Tourino, S., Martí, M., Barba, C., Fernández-Campos, F., dan Luis Parra, J. 2014. Antioxidative effects and percutaneous absorption of five polyphenols. *Free Radical Biology and Medicine*. 75:149–155.
- Cahyono, F. D., O. Wiriawan, dan H. Setijono. 2018. pengaruh latihan traditional push up, plyometric push up, dan incline push up terhadap kekuatan otot lengan, power otot lengan, dan daya tahan otot lengan. *Jurnal Sportif*. 4(1):54-72.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat. 2013. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Departemen Kesehatan RI. 2013. *Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Dhara, S dan Chatterjee, K. 2015. A Study of VO2 Max in Relation With Body Mass Index (BMI) of Physical Education Student. *Research Journal of Physical Education Science*. 6(3).
- Dienny, F. F dan D. Muhammad. 2016. Hubungan asupan vitamin a, c, dan e dengan kejadian sindrom metabolik pada remaja obesitas. *Journal of Nutrition Collage*. 5(4) : 289-297.
- Duerbeck, N.B., Dowling, D.D., dan Duerbeck, J.M. 2016. *Vitamin C : Promises Not Kept*. *Obstet. Gynecol. Surv.* 71:187–193.
- Fakhrullah. 2017. Analisis Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekah Banda Aceh. *Jurnal Penjaskes*. 4(2).

- Fenanlampir dan Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : Cv Andi Offset.
- Fikawati, S., A. Syafiq, dan A. Veratamala. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok : Raja Grafindo Persada.
- Fink, H dan Mikesky. 2015. *Practical Applications in Sports Nutrition*. Fourth Edition Burlington, MA : Jones and Learning.
- Haidar, R. I. 2016. Hubungan asupan karbohidrat dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet basket remaja siswa sekolah menengah pertama. *Media Gizi Indonesia*. 11(2).
- Halimah, N., A. Rosidi dan Noor S. U. Y. 2014. *Hubungan Konsumsi Vitamin C dengan Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah*. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(2), 17-24.
- Herbig, A. L., dan Renard, C.M.G.C. 2017. *Factors that impact the stability of vitamin C at intermediate temperatures in a food matrix*. *Food Chem*. 220:444–451.
- Heriyanto, H., dan A. Anna. 2015. Perbedaan kekuatan otot sebelum dan sesudah dilakukan latihan (mirror therapy) pada pasien stroke iskemik dengan hemiparesis di rsup dr. hasan sadikin bandung. *Jurnal Keperawatan Respati*. 2(1).
- Hidayanti, N. L. 2015. *Buku Ajar Asupan Gizi Olahraga*. Yogyakarta : Rapha Publishing.
- Irianto, D. P. 2017. *Pedoman Gizi lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : ANDI.
- IUPAC. 2009. *Systematic IUPAC Name. In Vitamin C*.
- Keller, K., Engelhardt, M., 2013. Strength and muscle mass loss with aging process. Age and strength loss. *Muscles Ligaments Tendons J*. 3(4): 346–350.
- Kemenkes RI. 2013. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta : kementerian kesehatan RI.

- Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Direktorat Bina Gizi.
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Koeswara. 2008. Konsumsi Lemak Yang Ideal Bagi Kesehatan. Diakses tanggal 4 November 2008. <http://www.Ebookpangan.com>
- Kuswari, M., F. Handayani, N. Gifari, R. Nuzrina. 2019. Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *Jurnal Olahraga*, 5(1). Universitas Esa Unggul.
- Kuswari, M. 2016. *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Lambert, C.P., Evans, W.J., 2002. Effects of aging and resistance exercise on determinants of muscle strength. *J Am Aging Assoc.* 25(2): 73–78.
- Lesmana, S. I. 2012. Perbedaan pengaruh metode latihan beban terhadap kekuatan dan daya tahan otot biceps brachialis ditinjau dari perbedaan gender (studi komparasi pemberian latihan beban metode delorme dan metode oxford pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan dan fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*. 5(1).
- Mahendra, A. 2003. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Mahfud, I., Aditya, G., dan Eko, B. F. 2020. Analisis imt (indeks massa tubuh) atlet ukm sepakbola universitas teknokrat indonesia. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis"*. 3(1) : 9-13.
- Malik, I. F. R. 2013. *Pengaruh pendekatan taktis terhadap pemahaman pola-pola permainan sepakbola : studi eksperimen di sekolah smp negeri 1 cilimus kabupaten kuningan. Skripsi*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mann, J dan A. Steward. T. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta : EGC.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya.

- Mitmesser, S.H., Ye, Q., Evans, M., dan Combs, M. 2016. Determination of plasma and leukocyte vitamin C concentrations in a randomized, double-blind, placebo-controlled trial with Ester-C®. *SpringerPlus* 5.
- Palupi, M. R dan T. D. Widyaningsih. 2015. Pembuatan Minuman Fungsional Liang Teh Daun Salam (*Eugenia polyantha*) dengan Penambahan Filtrat Jahe dan Filtrat Kayu Secang. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. Malang : FTP Universitas Brawijaya Malang.
- Pauweni, F. M. 2014. pengaruh latihan push up dan pull up terhadap kemampuan jauhnya lemparan kedalam pada pemain sepakbola siswa smk negeri 1 batudaa. *Skripsi*. Gorontalo : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
- Poedjiadi, A. 2006. *Dasar-Dasar Biokimia*. Jakarta : UI Press.
- Puspodewi, D., D, Darmawati dan E. T. Maharani. 2015. Daya Hambat Daun Asam Jawa (*Tamarindus indica*) terhadap Pertumbuhan *Salmonella typhi* Penyebab Demam Tifoid. *The 2nd University Research Coloquium 2015*. 45-50.
- Rolland, Y., Czerwinski, S., Abellan Van Kan, G., Morley, J.E., Cesari, M., Onder, G., et al., 2008. Sarcopenia: its assessment, etiology, pathogenesis, consequences and future perspectives. *J Nutr Health Aging*. 12(7): 433–450.
- Rosa, E. M. 2018. *Kepatuhan (Compliance)*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Rosmalina, Yuniar, Permaesih, Rustan, Ernawati, Moeloek dan Herman. 2001. Faktorfaktor yang Mempengaruhi Muscle Strength pada lakilaki Lanjut Usia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, vol. 29, no. 4.
- Sajoto, M. 2001. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Santika, I. G. P. N. A. 2017. Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 1 : 85-92.
- Saputra, J., Syafrial, dan Sofino. 2018. pengaruh latihan push–up dan latihan pull–up terhadap kemampuan pukulan lurus olahraga pencak silat pada siswa ekstrakurikuler smp negeri 1 kota bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(1):104-110.

- Saputro, D. A dan S. Junaidi. 2015. Pemberian Vitamin C pada Latihan Fisik Maksimal dan Perubahan Kadar Hemoglobin dan Jumlah Eritrosit. *Journal of Sport Science and Fitness*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Setiowati, A. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Inodonesia*. Universitas Negeri Semarang. 4 (1):1-7
- Sidik, D. Z, Giriwijoyo dan Santoso. 2019. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Subakti, S. 2010. Asupan Bahan Makanan dan Gizi bagi Atlet Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 8(2).
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmajati, R. P. 2015. Hubungan asupan zat gizi mikro dan komposisi lemak tubuh dengan tingkat kebugaran mahasiswa di UKM Sepakbola UNY. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sunita. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Cetakan ke-sembilan. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2010.
- Surya, I. 2018. studi evaluatif tes push up untuk pengukuran daya tahan otot lengan. *Skripsi*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Techinamuti, N dan P. Rimadani. 2018. Metode Analisis Kadar Vitamin C. *Review* . Bandung : Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran.
- Werdhasari, A. 2014. *Peran Antioksidan bagi Kesehatan*. Pusat Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan Balitbangkes, Kemenkes RI.
- Widiany, L., Noerhadi, R. 2007. Hubungan antara pola konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak dengan kebugaran kardiorespirasi atlet sepakbola PERSIBA Bantul tahun 2007. Universitas Gajah Mada: Yogyakarta: 24-61
- Zarah. 2018. Potensi Minuman Kunyit Asam (*Curcuma domestica*, Val. – *Tamarindus indica* L.) sebagai Minuman Kaya Antioksidan. *Jurnal Penelitian*. Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Udayana. 6(1).

Zuhdi, M., Slamet, dan A. Juwita. 2018. effect of push up exercise on resistance power strength of arm and shoulder muscle atlet anggar putra junior siak fencing club. *JOM FKIP*. 5(1):1-10.