

## DAFTAR PUSTAKA

- Agromedia. 2008. *Buku Pintar Tanaman Obat*. Jakarta: Agromedia
- 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
- Duerbeck, N.B., Dowling, D.D., dan Duerbeck, J.M. 2016. *Vitamin C : Promises Not Kept. Obstet. Gynecol. Surv.* 71:187–193.
- Farmasi-id. 2015. *Kandungan Gizi, Nutrisi, Vitamin, & Mineral Asam Jawa* . <https://www.farmasi-id.com/data-nutrisi/kandungan-gizi-nutrisi-vitamin-mineral-asam-jawa/>[23 Juli 2019]
- Fakhrurrazi, R.F. Hakim, dan C.N. Keumala. 2016. Pengaruh Daun Asam Jawa (Tamarindus Indica Linn) Terhadap Pertumbuhan Candida Albicans. *Journal Of Syiah Kuala Dentistry Society*, 1(1). Universitas SyiahKuala.
- Fink, H dan Mikesky. 2015. *Practical Applications in Sports Nutrition*. Fourth Edition Burlington, MA : Jones and Learning.
- 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.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jannah, A.M. 2019. *Pengaruh Pemberian Vitamin C Terhadap Recovery Setelah Braktivitas Fisik Pada Atlet Sepak Bola SMA Negeri 2 Sinjai*. Universitas Negeri Makassar.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2013. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta : kementerian kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi.

----- 2014. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2015. *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

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.

Michael J. Muray. 2015. Nutrition. STOELTING'S : Pharmacology & Physiology in Anesthetic Practice. Edisi 5. Hal 716-731. USA : Wolters Kluwer Health.

Mulyani, S., B. A. Harsojuwono, dan G. A. K. D. Puspawati. 2014. Potensi Minuman Kunyit Asam (*Curcuma domestica* Val. - *Tamarindus indica* L.) Sebagai Minuman Kaya Antioksidan. *Jurnal Agritech*, (34)1. Universitas Udayana.

Rosa, E. M. 2018. *Kepatuhan (Compliance)*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

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.

[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.](#)

Sauma R, N. Ali Rosidi. Yuliana Noor S U. 2015. Minuman Kopi (*Coffea*) Terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan Otot Atlet Sepak Bola Usia Remaja di SSB PERSISAC. Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang.

Sidik, D. Z, Giriwijoyo dan Santoso. 2019. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

- Sina, M. Yusuf. 2012. Khasiat Super Minuman Alami Tradisional Beras Kencur dan Kunyit Asam Menyehatkan dan Menyegarkan Tubuh Tanpa Efek Samping. Yogyakarta : Diandra Pustaka Indonesia.
- 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.
- Surya, I. 2018. studi evaluatif tes push up untuk pengukuran daya tahan otot lengan. *Skripsi*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Syahputra Musyadi. 2015. *PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA*.S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Techinamuti, N dan P. Rimadani. 2018. Metode Analisis Kadar Vitamin C. *Review* . Bandung : Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran.
- Vitahelath. 2006. *Asam Urat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri. 2013. Khasiat Kunyit Sebagai Obat Tradisional dan Manfaat Lainnya. 19(2).
- Welis, W., dan M.S. Rifki. 2013. *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Whitney E, Rofles SR,. *Understanding Nutrition*. 11th ed. United States: Thomson Wadsworth; 2008
- Widari, I.A.A., S. Mulyani, Dan B. Admadi. H. 2014. Kunyit Asam And Sinom Beverages Inhibition With A-Glucosidase Enzyme Activity. *Jurnal Rekayasa Dan Manajemen Agroindustri*, (2)2. Universitas Udayana.
- Winarsi, Hery. 2011. *Antioksidan Alami & Radikal Bebas*. Cetakan Kelima. Yogyakarta: Kanisius.