

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Muhammad Gibran. (2020). Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Renang Usia Remaja Di Club Satria Mataram Aquatic Kabupaten Sleman. Skripsi.
- Ahmad, Andi Khemal Akbar, Suaib Nur, A. Heri Riswanto. (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2max Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Palopo. Jurnal. Vol 4. No.1.
- Alfiansyah Rizky, Hayuris Kinandita, Eddy Herman Tanggo. (2017). Pengaruh konsumsi coklat (Theobroma Cacao) Terhadap Kebugaran yang Berhubungan Dengan Kesehatan (Cardiovaskular Endurance). Universitas Airlangga. Jurnal
- Aresha Sandra. (2020). *Buku Jago Renang*. Ilmu cemerlang grup. *E-book*.
- Aulia Safitri, Tanjung Ayu Sumekar, Yuswo Supatmo. (2016). Pengaruh Akut Susu Cokelat Dan Minuman Olahraga Komersial Sebagai Minuman Pemulihan Pasca Latihan Pada Program Interval Training (Studi Pada Sekolah Sepak Bola Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol 5 No.4. Online : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>.
- Aulia Handy zharfani, Supra Wimbari, Sri Kusrohmaniah. (2022) Pengaruh Konsumsi Kafein Terhadap Akurasi Dan Waktu Reaksi Pada Atlet. Universitas Gajah Mada. Jurnal
- Ashabul (2020). Pengaruh Pemberian Kafein Terhadap Daya Tahan Pada Atlet Sepak Bola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makasar. (Thesis) . Universitas Negeri Makasar
- Atssman Andi. Mappanyukki, Mutmainnah. (2021) Identifikasi Asupan Makanan Menggunakan Metode Recall 24 Jam dan Food Frequency Questionnaires

- (FFQ) Pada Atlet. Artikel. Universitas Negeri Makasar. ISBN: 978-623-387-014-6
- Bafirman, dan Asep Sujana Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi fisik*. PT. Rajagrafindo Persada, Depok.
- Bernadot, advanced sport nutrition, 2007
- Burhanudin, S. 2015. Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO2Max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda. Program Sarjana Universitas Diponegoro. Semarang. http://eprints.undip.ac.id/8090/1/Adhikarma_Uliyandari.pdf. [10 april 2022]
- Crabtree, K.E. 2017. "The Impact Of The Ingestion Of Dark Chocolate On The Cardiovascular Fitness Of Moderately Active Individuals. Thesis. Texas A&M University-Commerce.
- Desbrow, B., McCormack, J., Burke, L. M., Cox, G. R., Fallon, K., Hislop, M., Logan, R., Marino, N., Sawyer, S. M., Shaw, G., Star, A., Vidgen, H., & Leveritt, M. (2014). Sports dietitians australia position statement: Sports nutrition for the adolescent athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(5), 570–584. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0031>
- Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga untuk prestasi, 2000.
- Fairweather-Tait, S.J., et al. Iron absorption from a malted cocoa drink fortified with ferric orthophosphate using the sTabel isotope ⁵⁸Fe as an extrinsic label. *British Journal of Nutrition*. 50; 1983; 51-60.
- Firdausi, Achmad Ahlul. Soni Sulistyarto.(2021) Analisis tingkat kebugaran pada siswa todak aquatik club. (2021). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 9 No 3.

- Fitriani Siti Rani. (2016). *Ensiklopedia Macam – Macam Olahraga Air*. CV. Kubu Buku. Bandung.
- Fox EL, Bower RW, Foos MI, (1988). *the Physiological Basis Of Physical Education and Athletics, 4th edition*. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Halson, S. (2013). Sleep and the Elite Athlete. Sports Science Exchange.
- Halson, S. L. (2016). Consequences of Reduced Sleep. Sports Science Exchange, 28(167), 1–4.
- Hamm M Brouns F, Essentials of Sport of Nutrition West Sussex, John Wiley and Sons Ltd,2002
- Hickson RC, (1961). Skeletal Muscle Cytochrome and Myoglobin, Endurance and Frequency of Training. *J. Appl Physiol*: 51
- Irianto, S. (2016). *Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kadari, Dandy Setiawan. Ramli. Hasbunallah As. (2018) Kontribusi Kekuatan Lengan, Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Mahasiswa Fik Unm. Jurnal.
- Kelishadi, RMD. 2005. “Cacao to Cocoa to ; Chocolate : Healthy Food? ARYA Journal Vol. 1., issue 1 : 28 – 34.78
- Kementerian Kesehatan RI., (2014). Pedoman Gizi Olahraga Prestasi.
- Kisworo, Wigit dan Hamidie Ronald Daniel Ray dan Ugelta Surdiniaty. (2019). Perbandingan Mengonsumsi Berbagai Jenis Minuman Berkafein (Kopi, Teh Hijau, Dan Minuman Berenergi) Terhadap Waktu Reaksi. Jurnal.

- Kusuma Danang Adhi, dan Widago. (2020). Pengaruh Latihan Interval Anaerob Jarak Tempuh Renang 25 Meter, Jarak Tempuh Renang 50 Meter Dan Kombinasi Jarak Tempuh Renang 25-50 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Ditinjau Dari Panjang Tungkai. *Jurnal Ilmiah*. Vol 7 No.2
- Larasati, Dwi M. dan Seri Yuliana. (2020). Asupan makanan, Status Gizi dan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Renang, Food Intake, Nutritional Status and Cardio Respiration Health Of Swimming Athletes. *Jurnal Riset Gizi*, Vol. 08 No.1
- Lippincot Williams and Wilkins, Publikasi Iowa State University, Training Diet Maughan, J.R, dan Burke, M.L., Sports Nutrition handbook of sports medicine and science. Blackwell Science Ltd. German, 2002
- Lusiani Septyaning, (2020). Dentifikasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatkot Koni Kota Kediri Menghadapi Porprov 2022. *Jurnal kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*.
- Medicine and Science in Sport and exercise, Nutrition and athletic performance March 2009 vol 41-issue3. pp709.31.
- Melvin H. Williams ; Nutrition for Health, Fitness, & Sport ,McGraw Hill; 2007
- MHST Penggalih, M. Juffrie, T. Sudargo ZS. Correlation between Nutritional Status and Lifestyle for Youth Soccer Athlete Performance: A Cohort Study. *Pakistan J Nutr*. 2017;16(2):895–905.
- Mulato Sri dan Suharyanto Edy. (2014) Kakao, *Cokelat dan Kesehatan*. Jember: Pusat Penelitian Kopi Dan Kakao. Hal 7-26.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119.

- Nandatama, S. R., Rosidi, A., Ulvie, Y.N.S. 2016. Minuman Kopi (Coffea) Terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan Otot Atlet Sepak Bola Usia Remaja di SSB PERSISAC. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 29- 34.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Nuruiddin Priya Bs1 , BagusKuncoro2 , Herywansyah3 , Muh. Ikhwan Iskandar Agustin Dwi Damayati5. 2022. PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.3 No1, januari 2022.
- Patel, R.K. Brouner, J. and Spendiff, O. 2015. “Dark Chocolate Supplementation Reduces The Oxygen Cost Of Moderate Intensity Cycling. Patel et al. *Jurnal Of The International Society Of Sports Nutrition* (2015) 12:47. DOI 10.1186/s12970-015-0106-7. <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-015-0106-7>. [30 November 2021]
- R Navaneetha. A Suvidha. Assessment of Nutritional Status of Regular Adolescent Swimmers (13-18 Years). *Sport Nutr Ther*. 2016;1(3):3–7.
- Restuti, Arisanty Nur Setia, Adhiningsih Yulianti, Huda Oktafa, Dini Sakinah Alfafa, Fenty Nurrohmah Yani, Malia Kurniawati, Putri Wulandari, 2019. *Seminar nasional INAHCO (Indonesiam Anemia & Health Conference)*. Jurnal
- Sambo. Merry, Firda Ciuantasari, Godelifa Maria. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Arikel. Makasar*. Vol 11, No, 1, Juni 2020, pp;423-429 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.316
- Santoso, Hamidie Ronald Daniel Ray, Kuston Sultoni. (2019). Susu Coklat Lebih Unggul dari Jus Tomat, dan Minuman Olahraga Komersial dalam Pemulihan *Otot Pasca Latihan Interval Training*. *Jurnal terapan ilmu keolahragaan*. Vol 4 No. 1 (15 -24)

- Sari, Novita Sarifah dan Adhiningsih Yulianti. (2019). Intervensi Minuman Cokelat Terhadap Kekuatan Otot Atlet Futsal Di Politeknik Negeri Jember. *Jurnal*
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Surahman, F. (2016). Pengaruh Metode Repetisi dan Metode Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Profi Swimming Kota Padang). *Curricula*, 2(2), 31–40. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.216>.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press Thomas
- B. G. (2007). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Tjokroprawiro, A., 2003. Aplikasi Diet Diabetes Di RSUD Dr Soetomo (11 Paket Diet Dan Sosialisasi Diet G Diet KV) Pelatihan Pedoman Diet Diabetes Militus Bagi Pelaksanaan Gizi RS Sejava Timur, Surabaya. <https://retnotbs.files.wordpress.com/2012/11/prof-askandar-garis-besarpola-makan-pola-hidup-sbg-pendukung-terapi-dm.pdf> [11 mei 2022]
- Wahyu, Laely. Pengaruh Pemberian Minuman Cokelat Terhadap Kadar Vo2max Pada Atlet Futsal Politeknik Negeri Jember. 2019
- Wang, JF., et al. A dose-response effect from chocolate consumption on plasma epicatechin and oxidative damage. *Journal of Nutrition*, 130; 2000; (Suppl.). 2115S-2119S.
- Zahra Syarifah, Mukhlisin (2020). Nutrisi Bagi Atlet. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*. Universitas Diponegoro. *Jurnal* Volume 5 Mei, 2020 (81-93)

Zharfani, HA, Supra Wimbarati, dan Sri Kusrohmaniah (2022). Pengaruh Konsumsi Kafein terhadap Akurasi dan Waktu Reaksi pada Atlet. *Jurnal Muara Ilmu Sosial. Humaniora dan Seni*. 6(1), 12 -20