

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhimah, A.F., Harun, I. And Winiastri, D. (2020) ‘Efektivitas Pemberian Minuman Isotonik Dan Jeruk Manis Pacitan Peras (Citrus Sinensis) Terhadap Vo2 Max Atlet Sepak Bola’, *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 4(2), Pp. 93–104.
- Alfiyana, Lana, M. (2012) ‘Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Kebugaran Atlet Sepak Bola’, 1, Pp. 337–343.
- Amin, M. Al And Juniati, D. (2017) ‘Klasifikasi Kelompok Umur Manusia’, *Mathunesa*, 2(6), P. 34.
- Arifushalat (2019) ‘Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Sepak Bola Sma Negeri Keberbakatan Olahraga’, Pp. 1–16.
- Azizah, Biworo, A. And Asnawati (2015) ‘Hubungan Minuman Isotonik Dengan Konsumsi Oksigen Maksimal Pada Mahasiswa Jpok Unlam Banjarbaru’, *Berkala Kedokteran Unlam*, 11(1), Pp. 19–24.
- Bafirman, Hb , Wahyuri, A. (2018) *Pembentukan Kondisi Fisik*. 1st Edn, Pt. Raja Grafindo Persada. 1st Edn. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.
- Bramasko, I.S. And Kafrawi, F.R. (2016) ‘Menganalisis Vo 2 Max Melalui Cooper Test Pada Atlet Sepakbola Usia 16-18 Tahun Di Ssb Putras Jombang’, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), Pp. 626–629.
- Chandradewi, A. And Irianto (2017) ‘Asupan Energi, Protein Dan Stamina Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Barat’, *Jurnal Kesehatan Prima*, 11, No.1(1), Pp. 28–35.
- Cookson, M.D. And Stirk, P.M.R. (2019) ‘Pengaruh Pemberian Gula Aren Dalam Latihan Daya Tahan Terhadap Kapasitas Vo2 Maxssb Tan Malaka’, 2, Pp. 301–314.
- Dermawan, O. *Et Al.* (2017) ‘Perbandingan Nilai Vo 2 Max Dan Denyut Nadi Latihan Pada Pemain Futsal Dengan Pemain Sepak Bola (Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Diponegoro)’, *Endang Kumaidah Jkd*, 6(2), Pp. 1001–1008.
- Dewi, S.G.S., Kuswari, M. And Wahyuni, Y. (2016) ‘Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Dan Imt Dengan Vo2 Max Pada Remaja Laki Usia 14 Dan 15 Tahun Di Serpong City Soccer School, Tangerang’,

Pp. 1–6.

Didik Herry Saputra (2017) ‘Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra Di Smp Negeri 2 Banguntapan Yogyakarta’, *Skripsi*, 110265, P. 110493.

Fadli Mardian, Marijo, D.A.I. (2016) ‘Dan Jus Pisang Terhadap Daya Tahan Otot Selama’, *Kedokteran Diponegoro*, 5(4), Pp. 772–778.

Fadwa, D. (2019) ‘Hubungan Asupan Natrium, Kalium, Intensitas Latihan, Dan Daya Tahan Jantung Paru Pada Atlet Sepakbola Diklat Persib Under 21 (U-21’, *Ayan*, 8(5), P. 55.

Faizi, M.F. *Et Al.* (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(1), P. 43.

Fatkul Mubin, M. *Et Al.* (2016) ‘Studi Pembuatan Kefir Nira Siwalan (Borassus Flabellifer L.) (Pengaruh Pengenceran Nira Siwalan Dan Metode Inkubasi) Study Of Making Palm (Borassus Flabellifer L.) Sap Kefir (Palm Dilution And Incubation Methods Effect)’, *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 4(1), Pp. 291–301.

Faturochman, Said Junaidi, A.S. (2020) ‘Pengaruh Pemberian Air Gula Merah Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepak Bola Di Semarang’, *Journal Of Sport Sciences And Fitness Di Semarang*, 5(2), P. 104.

Firmansyah, Muhammad, Jatmiko, Tuttur (2020) ‘Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola: A Literature Review’, *Keolahragaan*, 59.

Gempur Santoso (2020) ‘Kesanggupan Kinerja Menggunakan Harvard Step Test’, *Wahana*, 72(1), Pp. 67–70. Doi:10.36456/Wahana.V72i1.2371.

Habibullah (2015) ‘Pengaruh Pemberian Minuman Isotonik Terhadap Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Jogging Pada Siswa Sma Budi Utomo Makassar’, *Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 359, P. 32.

Hasanah, N., Suryana, Y. And Nugraha, A. (2018) ‘Pedadidakta: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pengaruh Metode Eksperimen Terhadap Pemahaman Siswa Tentang Gaya Dapat Mengubah Gerak Suatu Benda’, *All Rights Reserved*, 5(1), Pp. 127–139.

Hatta, Muhammad. Susanto, Hardhono. Rahfilludin, M.E. Al. (2016) ‘Perbandingan Air Kelapa Dengan Isotonik’, *Perbandingan Pemberian Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera L) Dengan Isotonik Terhadap Denyut*

*Nadi Dan Vo2maks Atlet Remaja*, 4, Pp. 71–81.

- Husnul, D. And Nida, K. (No Date) ‘Hubungan Denyut Nadi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh’.
- Hutama, V.A. And Yuliastrid, D. (2017) ‘Hubungan Vo2max Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Setelah Latihan Submaksimal Pada Pemain Sepakbola Putra Kelompok Usia 18 Tahun El Faza Fc Surabaya’, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), Pp. 71–78.
- Indrayana, B. And Yuliawan, E. (2019) ‘Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau’, *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), Pp. 41–50.
- Inge S, Et Al (2013) ‘Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, Dan Tes Multistage Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman Skripsi’, *Occupational Medicine*, 53(4), P. 130.
- Intan, R. (2020) ‘Perbandingan Efek Konsumsi Akuades Dan Minuman Isotonik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi Pada Pria Dewasa Setelah Tes Lari 12 Menit’, *Bab I*, Pp. 1–16.
- Irawan, M.A. (2007) ‘Metabolisme Energi Tubuh Dan Olahraga’, Dalam jurnal *Sports Science Brief*, 01(07), Pp. 1–9.
- Ismawati, I. And Yuniastri, R. (2019) ‘Penggunaan Jenis Laro Terhadap Perbedaan Organoleptik Dan Ph Nira Siwalan’, *Journal Of Food Technology And Agroindustry*, 1(1), Pp. 6–12. Doi:10.24929/Jfta.V1i1.685.
- Kemenkes, R. (2018) *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Institusi, Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Itb Press.
- Klau H. F, Ngginak. J, N.T.S. (2019) ‘Kandungan Gula Reduksi Dalam Nira Siwalan (Borassus Flabellifer L) Sebelum Pemasakan Dan Setelah Proses Pemasakan’, *Jurusan Pendidikan Keguruan, Fakultas Kristen, Universitas Wacana, Artha Indonesia, Kupang N T T*, 4(1), Pp. 20–24.
- Lobang, M.. (2019) Hubungan Kadar Glukosa Dengan Daya Tahan Aerobik. Dalam *Jurnal keolahraagaan Makasar*.
- Lubis, D. (2016) ‘Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik’, Pp. 1–10.
- M. Akbar Husein Allsabab (2021) ‘Survei Kapasitas Daya Tahan Aerobik (Vo2

- Max) Pada Pemain Sepakbola Persik Usia 20 Tahun', *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), Pp. 174–180.
- Mckenna, M.J., Bangsbo, J. And Renaud, J.M. (2008) 'Muscle K<sup>+</sup>, Na<sup>+</sup>, And Cl<sup>-</sup> Disturbances And Na<sup>+</sup>-K<sup>+</sup> Pump Inactivation: Implications For Fatigue', *Journal Of Applied Physiology*, 104(1), Pp. 288–295.
- Nasirudin, N. (2015) Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Tes Dan Pengukuran Olahraga. *Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPISM)*:Banten
- Nasrul, Rahman, Abdul, S. (2021) 'Hubungan Denyut Nadi Dan Kardiorespirasi Dengan Kapasitas Aerobik Pada Atlet Pesinbar Sinjai', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Pp. 2013–2015.
- Nasution, A. (2018) 'Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa', *Ilmu Keolahrgaan*, Pp. 1–10.
- Nasution, A.P. (2020) 'Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Paska Berolahraga', *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), Pp. 1–6.
- Nesra Barus, J.B. (2020) 'Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo<sub>2</sub>max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo', *Kinestetik*, 4(1), Pp. 108–116. Doi:10.33369/Jk.V4i1.10649.
- Nia Silvia, M. (2011) 'Konsumsi Zat-Zat Gizi Menurut Metode Recall - Record Berdasarkan Waktu Makan Remaja Putri', *Nutrire Diaita*, 3, Pp. 85–97.
- Ningrum, T.S.R. (2021) 'The Relationship Of Blood Pressure And Heart Rate To Vo<sub>2</sub>max In Adolescent', *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), Pp. 41–49.
- Nugraha, C. *Et Al.* (2016) 'Pengaruh Minuman Isotonik Terhadap Deyut Nadi Pada Atlet Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola ( Ssb ) Persisac Kota Semarang', *Universitas Muhammadiyah Semarang*, Pp. 31–39.
- Nurmitasari, G. And Zaidah, L. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nilai Vo<sub>2</sub>max Pada Remaja Dengan Metode Narrative Review', *Naskah Publikasi*, Pp. 1–15.
- Oktavrianto, D. And Noordia, A. (2020) 'Pengaruh Status Hidrasi Terhadap Kemampuan Vo<sub>2</sub>max Atlet Putra Sepak Takraw Smanor Jatim Pengaruh Status Hidrasi Terhadap Kemampuan Vo<sub>2</sub>max Atlet Putra Cabang Olahraga Sepak Takraw Sman Olahraga Jawa Timur', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08 (02), Pp. 113–118.

- Panandiker, D.H.P. (2007) 'Guidelines For Excellence In Sports Performance', *Nutrition And Hydration Guidelines For Excellence In Sports Performance*, Pp. 36–37.
- Penggalih, M. *Et Al.* (2015) 'Pengaruh Pemberian Air Siwalan (*Borassus Flabellifer L.*) Kemasan Dan Air Kelapa (*Cocos Nucifera L.*) Kemasan Terhadap Status Hidras', dalam jurnal *Gizi*, Pp. 2–3.
- Penggalih, M.H. *Et Al.* (2015) 'Pengaruh Pemberian Air Siwalan (*Borassus Flabellifer L.*) Kemasan Dan Air Kelapa (*Cocos Nucifera L.*) Kemasan Terhadap Status Hidrasi Dengan Indikator Pemeriksaan Darah Dan Urin Pada Mahasiswa Universitas Gajah Mada, Yogyakarta', *Gizi Indonesia*, 38(2), P. 125.
- Penggalih, M.H.S.T. *Et Al.* (2017) 'Asupan Cairan Dan Status Hidrasi Mempengaruhi Profil Tekanan Darah Pada Atlet Sepakbola Remaja', *Gizi Indonesia*, 39(2), P. 93.
- Prasetyo, G., Lubis, N. And Junaedi, E.C. (2021) 'Review: Kandungan Kalium Dan Natrium Dalam Air Kelapa Dari Tiga Varietas Sebagai Minuman Isotonik Alami', *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), Pp. 593–600.
- Pratama, A. And Imanudin, I. (2018) 'Hubungan Antara Aerobic Capacity ( $VO_{2max}$ ) Dengan Kemampuan Jarak Tempuh Pemain Dalam Permainan Sepak Bola', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), Pp. 12–16.
- Pratama, A.W.P. And Rismayanthi, C. (2019) 'Hubungan Status Hidrasi Dengan  $VO_{2 Max}$  Pada Atlet Sepak Bola', dalam *Jurnal Medikora*, 17(1), Pp. 61–72. 6.
- Rafi, M., Nurhayati, T. And Sari, D.M. (2018) 'Heart Rate Profile Of Professional And Amateur Football Athletes In Bandung', *Journal Of Medicine & Health*, 2(2).
- Rahmah, Z. *Et Al.* (2019) 'Hubungan Somatotype Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Di Pplp Sumatera Barat', *Jurnal Unimus* [Preprint].
- Ramadhanus, A. (2020) 'Tingkat Daya Tahan  $VO_{2 maks}$  Pemain Sepak Bola KU 14 Tahun di SSB Kridaning Karso Satrio Klajuran'.Skripsi.Universitas Negeri Yogyakarta, P. 79.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020) 'Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020',.21(1), Pp. 1–9.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014) 'Pedoman Gizi Olahraga'. Tim Bina Gizi Kemenkes RI: Jakarta.
- Rocky Alfan, R.A. (2016) 'Desain Awal Instrumen Untuk Sistem Pengukuran Kecepatan Denyut Nadi', *Setrum : Sistem Kendali-Tenaga-Elektronika-Telekomunikasi-Komputer*, 1(2), P. 84.
- Ruslan, Aswan, M.A. And Rusli (2019) 'Ilmu Gizi Teori & Aplikasi Dalam Olahraga', Pp. 1–117.
- Safitri, I. And Fithra Dieny, F. (2015) *Pengaruh Sari Umbi Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Vo2max Atlet Sepak Bola, Journal Of Nutrition College*.
- Safitri, K.D. and Risdiana, N. (2016) 'Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasiswa Program Studi Yogyakarta Semester Akhir ( Correlation Between Physical Fitness Level And Heart Rate The Student Of Nursing Science At The University Muhammadiyah Of Yogyakarta Last Semester ) Universitas Muhammadiyah Y', 002.
- Salam, N.A., Basith, I. And Safin, G. (2020) 'Hubungan Status Gizi Dan Hidrasi Terhadap Vo2max Pada Atlet Perbasi Pangkep', .21(1), Pp. 1–9.
- Samodra, Y. Touvan. Juni; Sudrazat, A. (2021) 'Denyut Nadi Indikator Istirahat Dalam Kegiatan Sehari-Hari', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), Pp. 150–159.
- Sandi, I.N. (2016) 'Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi', 4(2), Pp. 1–6.
- Santika, I.G.P.N.A. (2014) 'Karbohidrat', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), Pp. 38–44.
- Sari Maslich, L.W. And Anang S.B, T.W. (2017) 'Kandungan Natrium 2% Dan 5% Dalam Minuman Isotonik Memperpendek Waktu Pemulihan (Tesis)', *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(1), P. 26.
- Sepriani, R. And Rahman, R.K. (2019) 'Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun', *Jurnal Menssana*, 4(1).
- Sepriani, R. And Sepriadi, S. (2020) 'Pengaruh Minuman Isotonik Terhadap Daya Tahan Aerobik', *Sporta Saintika*, 5(1), P. 40. Doi:10.24036/Sporta.V5i1.118.
- Setiawan, A. (2012) 'Sintesis Dan Karakteristik Bioselulosa-Kitosan Serta Pemanfaatannya Dalam Bidang Medis', *Skripsi* [Preprint].

- Subrimobdi, W.B., Caroko, N. And Wahyudi (2016) 'Studi Eksperimental Pengaruh Penggunaan Saccharomyces Cerevisiaeterhadap Tingkat Produksi Bioetanol Dengan Bahanbaku Nira Siwalan', *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains & Teknologi (Snast)*, 1(1), Pp. 211–216.
- Suseno, T.I.P., Surjoseputro, S. And Anita, K. (2000) 'Minuman Probiotik Nira Siwalan: Kajian Lama Penyimpanan Terhadap Daya Anti Mikroba Lactobacillus Casei Pada Beberapa Bakteri Patogen', *Jurnal Teknologi Pangan Dan Gizi*, 1(1), Pp. 1–13.
- Suta, P.D.D. (2017) 'Terapi Cairan', *Bagian/Smf Ilmu Anestesi Dan Terapi Intensif Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Rsup Sanglah*, P. 4.
- Syaifudin (2015) 'Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga', *Ekp*, 13(3), Pp. 1576–1580.
- Teju, S.O.D. And Khotimah, S. (2018) 'Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Remaja Putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Naskah Publikasi', *Naskah Publikasi*, Pp. 1–12.
- Utami, A. And Santi, P. (2017) 'Analisis Kandungan Zat Pengawet Boraks Pada Jajanan Sekolah Di Sdn Serua Indah 1 Kota Ciputat', *Holistika Jurnal Ilmiah Pgsd*, 1(1), Pp. 57–62. Available At: [Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Holistika](http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Holistika).
- Waritsu, L. (2017) 'Pengaruh Pemberian Madu Dan Gula Merah Terhadap Vo2max Atlet Tennis Meja Ukm Olahraga Unm', *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), Pp. 1689–1699.
- Widyastari, H. And Setiowati, A. (2015) 'Pengaruh Status Gizi , Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Terhadap Vo2 Maks', 5, Pp. 5–9.
- Wulansari, N.D., Ghifari, N. And Purwaningtyas, D.R. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespiratori Atlet Taekwondo Kyorugi Di Dki Jakarta', *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), Pp. 112–125.
- Yumna, R.A. (2019) 'Edukasi Konsumsi Minuman Isotonik Pada Remaja', *Kedokteran Uns*, 1(1), Pp. 1–6.
- Yunitaningrum, W. (2015) 'Kemampuan Volume Oksigen Maksimal ( Vo2 Max) Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Cabang Olahraga Sepak Takraw Kalimantan Barat 2014', *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1).
- Zamrodah, Y. (2016) 'Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Prajurit Pleton Latihan Batalyon Arhanud 10/Abc Tahun 2019', 15(2), Pp. 1–23.