

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Amelia, I. N., & Syauqi, A. (2014). *Hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada wanita peserta senam aerobik* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Amin, N. 2018. *Buku Ajar. Gizi Olahraga*. UNUSA PRESS.
- Amrinanto, A. H. (2016). Analisis perbedaan status gizi, persen lemak tubuh, dan massa otot atlet di SMP/SMA negeri olahraga ragunan jakarta.
- Andi, A., Afriwardi, A., & Iryani, D. (2016). Gambaran perubahan tekanan darah pasca olahraga futsal pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2).
- Ángel García-Merino, J., Moreno-Pérez, D., De Lucas, B., Montalvo-Lominchar, M. G., Muñoz, E., Sánchez, L., Naclerio, F., Herrera-Rocha, K. M., Moreno-Jiménez, M. R., Rocha-Guzmán, N. E., & Larrosa, M. (2020). Chronic flavanol-rich cocoa powder supplementation reduces body fat mass in endurance athletes by modifying the follistatin/myostatin ratio and leptin levels. *Food and Function*, 11(4), 3441–3450. <https://doi.org/10.1039/d0fo00246a>
- Archilona, Z. Y., Seno, K., & Puruhita, N. (2014). *Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar lemak total (studi kasus pada mahasiswa kedokteran UNDIP)* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine Diponegoro University).
- Arifin, H., Nofiza, W., & Elisma, E. (2012). Pengaruh pemberian jus buah naga *hylocereus undatus* (haw) Britt & Rose terhadap jumlah hemoglobin, eritrosit dan hematokrit pada mencit putih betina. *Jurnal Sains Dan Teknologi Farmasi*, 17(2), 118–125.

- AWALLIYAH, R. (2019). *Hubungan Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Jenis Kelamin Dengan Status Hidrasi* (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).
- Ayuni, N. M. I. (2020). Efek Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Diabetes Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 566-572.
- B.S. Hawindri. 2016. Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula, Jurnal: Prosiding Seminar Nasional, Maret 2016
- Badan Pusat Statistik Jember. 2021. Produksi Buah-Buahan dan Sayuran Tahyan Menurut Jenis Tanaman (Kw.)
- Basri H, dkk, 2013, Aklimatisasi Bibit Tanaman Buah Naga (*Hylocereus Undatus*) pada Tingkat Naungan Berbeda E-J. *Agrotekbis* 1 (4)
- Braakhuis AJ. Effect of vitamin C supplements on physical performance. *Curr Sports Med Rep*. 2012;11(4):180–4.
- Carey, C. C., Lucey, A., & Doyle, L. (2021). Flavonoid containing polyphenol consumption and recovery from exercise-induced muscle damage: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51, 1293-1316.
- ÇELİK, A., VAROL, R., Taner, O. N. A. T., DAĞDELEN, Y., & TUGAY, F. (2007). Akut egzersizin futbolcularda antioksidan sistem parametrelerine etkisi. *Spor metre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 5(4), 167-172.
- Coso, del Juan *et al.* (2020). Effect of caffeine and coffee on human functioning. *Nutrients*: 1-5 doi:10.3390/nu12010125
- D'Angelo, S. (2019). Polyphenols and athletic performance: a review on human data. *Plant physiological aspects of phenolic compounds*, 1-24.
- Daud, S. M. M., Sukri, N. M., Johari, M. H., Gnanou, J., & Manaf, F. A. (2023). Pure Juice Supplementation: Its Effect on Muscle Recovery and Sports Performance. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 30(1), 31.

- Dwicahya, Nanda and Fatkurahman Arjuna. 2017. “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya.” *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga XVI*: 111–12.
- EMZI, R. (2022). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 16 PONTIANAK* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Ermadayanti, W. A., & ITS, D. K. F. S. (2018). Seribu Manfaat pada Kulit Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*). *Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya*.
- Ernalina, Y., & Azrin, M. (2020). Perbedaan Massa Lemak Antara Pengukuran Skinfold Caliper dengan Bioelectrical Impedance analysis (BIA) pada Atle. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 267-271.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155. <https://doi.org/https://doi.org/1031539/jpjo.v3i2.1080>
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18– 22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v9i120666>
- FINA, N. (2019). ANALISIS PENGARUH WORK EXPERIENCE, WORKING ENVIRONMENT, WORK LOAD, INSENTIF TERHADAP EMPLOYEE PERFORMANCE DI PT. ANGKASA PURA SUPPORT BANDARA INTERNASIONAL JENDERAL AHMAD YANI SEMARANG. *SKRIPSI*.
- García-Merino, J. Á., Moreno-Pérez, D., de Lucas, B., Montalvo-Lominchar, M. G., Muñoz, E., Sánchez, L., & Larrosa, M. (2020). Chronic flavanol-rich cocoa powder supplementation reduces body fat mass in endurance athletes by

- modifying the follistatin/myostatin ratio and leptin levels. *Food & function*, 11(4), 3441-3450.
- Giriwijoyo, H. Y. S., Sidik, D. Z. (2012). Ilmu Kesehatan Olahraga Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Habibaturochmah, H., & Fitranti, D. Y. (2014). *Hubungan Konsumsi Air, Asupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Hadi, R. (2019). Pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan teknik dasar futsal. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 108-118.
- Hairunnisa, H., Suherman, S., & Supriadi, S. (2017). Analisis Zat Gizi Makro Dari Tepung Kombinasi Kakao (*Theobroma Cacao L*) dan Ubi Kayu (*Manihot Utilissima*) Sebagai Bahan Dasar Biskuit. *Jurnal Akademika Kimia*, 6(4), 200-207.
- Halson, S. L. (2013). Sleep and the elite athlete. *Sports science*, 26(113), 1-4.
- Harahap, R. R. M., & Rusip, G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Aktivitas Fisik Maksimal.
- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin. (2021). Pengaruh Latihan *Plyometrics (Hurdle Hops dan Ladder Drill)* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Futsal Putri Tim *Jugador Bonita Rafflesia*. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/1033369/gymnastics>
- Imandiri, A., Pratama, D. S., & Rahman, A. (2020). Increasing Fitness with Acupuncture and Herbs. *Journal of Vocational Health Studies*, 4(1).5-11.
- Indrianingsih, A. W., Ratih, D., & Indirayati, N. (2020). Uji in vitro aktivitas antioksidan dari ekstrak kulit buah naga merah (*Hylocereus costaricensis*) (in vitro antioxidant activity test from red dragon fruit peel extract (*Hylocereus costaricensis*)). *Journal Penelitian Kehutanan FALOK*, 4(2), 71-80.

- Kemenkes RI. (2012). Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2014. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1paju.2020.1.2.2349>
- Khotimah, K., Anantanyu, S., Wiboworini, B., & Hanim, D. (2018). Pengaruh jus buah naga merah dan senam terhadap kadar HDL lansia. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 9(2), 213–219. <https://doi.org/10.34035/jk.v9i2282>
- Khusmalinda, T. H., & Zulaekah, S. (2018). Konsumsi Suplemen, Asupan Energi Dan Kebugaran Jasmani Atlet Di Perstuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 1(2), 28.
- Kim, S. A., Kim, J., Jun, S., Wie, G. A., Shin, S., & Joung, H. (2020). Association between dietary flavonoid intake and obesity among adults in korea. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 45(2), 203–212. <https://doi.org/10.1139/apnm-2019-0211>
- Kreider RB, Wilborn CD, Taylor L, Campbell B, Almada AL, Collins R, Cooke M, Earnest CP, Greenwood M, Kalman DS *et al.*, (2010). ISSN exercise & sports nutrition review: research & recommendations. *Journal Sport Nutrition*. 7:1-7.
- Kristina, W. (2020). *The Effectiveness of The Combination Of Red Dragon Fruit Juice with Virgin Coconut Oil To Cholesterol Levels In Sprague Dawley Rats Dyslipidemia (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Jember)*.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). *The Effect of Nutritional Status, Level of Physical Activity and Hemoglobins on Physical Endurance*.

JUARA: Jurnal Olahraga, 4(2), 186–195.
<https://doi.org/10.33222/juarav4i2.607>

- Kuswari, M., Gifari, N., Putra, S. M., & Himarwan, A. (2021). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Atlet Sepak Bola Profesional. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 1(2), 70-77.
- Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146-154.
- Lestari, R. W. D., Fitranti, D. Y., Widyastuti, N., Syauqy, A., Panunggal, B., Dieny, F. F., & Kurniawati, D. M. A. (2021). Kadar gula darah atlet sepak bola remaja setelah pemberian diet beban glikemik. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(4), 194-204.
- Marin, D. P., Bolin, A. P., Campoio, T. R., Guerra, B. A., & Otton, R. (2013). Oxidative stress and antioxidant status response of handball athletes: implications for sport training monitoring. *International immunopharmacology*, 17(2), 462-470.
- Marin, D. P., Bolin, A. P., Campoio, T. R., Guerra, B. A., & Otton, R. (2013). Oxidative stress and antioxidant status response of handball athletes: implications for sport training monitoring. *International immunopharmacology*, 17(2), 462-470.
- Maryami, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016. *Journal Student UNY*.
- Mas'odah, S., & Afifah, N. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Atlet Panahan (PERPANI) Kabupaten Banjar. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(1).

- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik101.04>
- Metusalach, Kasmianti, & Horisanto, A. (2015). Efek penambahan gelatin dari tulang ikan terhadap kandungan protein dan tingkat kesukaan pada minuman jus buah segar. In *Jurnal IPTEKS PSP 2* (4) hlm 305–315).
- Mubarani, E. R., Azhar, M. B., & Septadina, I. S. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMA Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang. *Biomedical Journal of Indonesia*, 3(1), 1-10.
- Mursyid, H. A., & Rusip, G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah Terhadap Perubahan Kardiorespirasi Pada Aktivitas Fisik Maksimal
- Mursyid, H. A., & Rusip, G. (2021). DAMPAK PEMBERIAN JUICE BUAH NAGA MERAH PADA PERUBAHAN KARDIORESPIRASI DALAM AKTIVITAS FISIK MAKSIMUM. *Biomedika*, 13(1), 12-18.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). *Physical and physiological demands of futsal. Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Naviri, I. (2019). *ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA ANGGOTA KELUARGA Ny. P PENDERITA PENYAKIT GOUT ARTHRITIS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT Di PUSKESMAS SIMAN PONOROGO* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Neubauer, O., & Yfanti, C. (2015). Antioxidants in athlete's basic nutrition: considerations towards a guideline for the intake of vitamin C and vitamin E.
- Nisa, F. K., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani, S. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1), 12-18.
- Nurdyansyah, F. (2017). Stress Oksidatif dan Status Antioksidan pada Latihan Fisik.

- Jendela Olahraga, 2 (1).
- Nurtitus, F., Susanto, A., & Ardyanto, T. (2022). EFEKTIFITAS PEMBERIAN JUS TOMAT TERHADAP LINGKAR PERUT DAN LEMAK TUBUH PADA TENAGA KESEHATAN DENGAN OBESITAS. *GIZI INDONESIA*, 45(2), 119-128.
- Oswari, L. D. (2021). Uji Aktivitas Penghambatan Enzim α -glucosidase Ekstrak Air dan Ekstrak Etanol Kayu Kuning (*Arcangelisia flava*). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 8(1), 53-60.
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2016). *Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology. Journal of Sport Psychology in Action*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1227413>
- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117-122.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- PSSI. (2020). Futsal. Dikases dari <https://www.pssi.org/news> pada tanggal 16 Juni 2022.
- Puspitawati, I. D. (2019). Perilaku Aktivitas Olahraga Pada Saat Bulan Ramadhan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2).
- PUTRA, F. M. (2020). *Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Fungsi Paru pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman* (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).
- Putra, I.G.G.B.S., & Simamora, D. (2019). Potensi Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) terhadap Perbaikan Jaringan Organ Otak Tikus (*Rattus norvegicus*) Diabetes, 2071 (September), 84–95.

- Rahayu, A. (2018). MODUL SKILL LAPANGAN DASAR-DASAR GIZI (IBN-204) (Program Regular).
- Rahmadi, A., Bohari, Y. 2018. Pangan Fungsional Berkhasiat Antioksidan. https://www.researchgate.net/publication/324772697Pangan-Fungsional_Berkhasiat_Antioksidan
- Rianingsih, R., & Rusip, G. (2020). PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH NAGA MERAH (*Hylocereus Polyrhizus*) TERHADAP PERUBAHAN KADAR LEUKOSIT DAN WAKTU LELAH PADA LATIHAN FISIK MAKSIMAL.
- Ruiz-Iglesias, P., Estruel-Amades, S., Camps-Bossacoma, M., Massot-Cladera, M., Franch, À., Pérez-Cano, FJ, & Castell, M. (2020). Pengaruh hesperidin pada kekebalan sistemik tikus setelah latihan intensif dan latihan yang melelahkan. *Nutrisi* , 12 (5), 1291.
- Rutherford, W. J., Diemer, G. A., & Scott, E. D. (2011). *Comparison of Bioelectrical Impedance and Skinfolds with Hydrodensitometry in the Assessment of Body Composition in Healthy Young Adults. ICHPER-SD Journal of Research*, 6(2), 56-60.
- Sánchez, J., Bishop, D., García-Unanue, J., Ubago-Guisado, E., Hernando, E., López-Fernández, J., Colino, E., & Gallardo, L. (2018). *Effect of a Repeated Sprint Ability test on the muscle contractile properties in elite futsal players. Scientific Reports*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35345-z>
- Sari, Sarifah Novita, and Adhiningsih Yulianti. 2020. “Intervensi Minuman Cokelat Terhadap Kekuatan Otot Atlet Futsal Di Politeknik Negeri Jember.” *HARENA : Jurnal Gizi* 1 (1): 31–40.
- Sasmarianto, S., & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet.
- Sera, N. D., Mark, L. W., & Aron, J. M. (2011). *Time-Motion Analysis Of International and National Level Futsal. Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(3), 646– 651.

- Setiawan, E. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Futsal Kalong Fc (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., & Kusuma, I. J. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270–278.
- Sherwood, L. 2014. Fisiologi Manusia : Dari Sel Ke Sistem. Edisi 8. EGC, Jakarta.
- Sigarlaki, E. D., & Tjiptaningrum, A. (2016). Pengaruh pemberian buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) terhadap kadar kolesterol total. *Jurnal Majority*, 5(5), 14-17.
- Sinaga, F. A. (2016). Stress oksidatif dan status antioksidan pada aktivitas fisik maksimal. *Generasi Kampus*, 9(2).
- Sinatriyo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N. (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23943>
- Siregar, N. F., Nuzrina, R., Gifari, N., Kuswari, M., & Ronitawati, P. (2017). Hubungan indeks massa tubuh, massa otot dan persen lemak tubuh dengan kebugaran atlet futsal putri di club jaya kencana tangerang. *Universitas Esa Unggul*.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 141-151.
- Suryana, D. (Ed.). (2018). *Manfaat Buah: Manfaat Buah-buahan*. Dayat Suryana Independent.

- Suryani, Nany, Saputri, R., & Hanan. (2013). Perbedaan Kandungan Vitamin C Dan Serat Kasar Pada Jus Jeruk Siam Banjar (. *Jurkessia*, IV (1), 40–43.
- Susantini, P. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Viscelar di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51-59.
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gemael, Q. A. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Nihayatul Amal Purwasari. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 3(2), 124. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4411>
- Sutomo, B., & Kurnia, D. (2016). *378 Jus & ramuan herbal: Tumpas penyakit ringan sampai berat*. Kawan Pustaka.
- Syahni, R., Azandi, F., & Nur, M. (2021). Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Penjaga Gawang Olahraga Futsal. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 79-83.
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). *Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v9i3.41145>
- TRIONO, S. A. (2018). *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Massa Lemak Tubuh Dengan Daya Tahan Otot Pada Tim UKM Bola Basket UNESA* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Truter L, Pienaar AE, Du Toit D. (2010). Relationships between overweight, obesity and physical fitness of nine to twelve – year - old South African children. *SA Fam Pract*. 52(3): 227-233.
- Wahyuni, N., & Adiatmika, I. P. G. (2020). Gambaran hasil pemeriksaan kekuatan otot mahasiswa program studi sarjana kedokteran dan pendidikan dokter fakultas kedokteran dan mahasiswa program studi farmasi fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam universitas udayana tahun 2019. *Medicina*, 51(2).

- Wicaksono, A. R. I. F., & Handoko, W. I. L. L. Y. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., & Widanita, N. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola *Evaluation of application of scientific approach in physical education learning basic technical material for football passing*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 41–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29774>
- Widianingsih M. 2016. Aktivitas Antioksidan Ektrak Metanol Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus (F.A.C Weber) Britton & Rose*) Hasil Maserasi Dan Dipekatkan Dengan Kering Angin. *J Wiyata*. 3(2):146-150
- Widodo, G.M. (2014). Hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada WUS Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang Tahun 2014. *Indonesia Journal of Human Nutrition*, 1(1), 12.
- Wijayanti, D. N., Sukmaningtyas, H., & Fitranti, D. Y. (2018). Kesesuaian Metode Pengukuran Persentase Lemak Tubuh *Skinfold Caliper* Dengan Metode *Bioelectrical Impedance Analysis*. *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, 7(2), 1504-1510.
- Willis Leslie H., Criz A. Slentz, Lori A. Bateman. (2012). Effect of aerobic and/or resistance training on body mass and fat mass in overweight or obese adults. *J Appl Physiol* 113:1831-1837.
- Yanti, R., dkk, 2015. Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) dengan Proses Pengolahan yang Berbeda jurnal *Skala Kesehatan* 6 (1)
- Yovita, D. A., Isti Suryani, I. S., Joko, S., & Rini Wuri Astuti, R. W. A. (2018). *VARIASI SUBSTITUSI TEPUNG BIJI KAKAO DAN TEPUNG KULIT BIJI KAKAO PADA OLAHAN BROWNIES DITINJAU DARI SIFAT FISIK, DAYA TERIMA, DAN KADAR ANTIOKSIDAN* (Doctoral dissertation, Poltekkes kemenkes yogyakarta).

Zahra, S., & Muhlisin, M. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 81-93.

Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2020). Penguasaan Teknik Dasar Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMA NW Narmada. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(4).