

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2020). *Pengaruh Bubur Kacang Hijau terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Futsal SMA Negeri 6 Soppeng*. Skripsi. (Universitas Negeri Makassar).
- Al-Asadi, J.N.(2018). *Handgrip strength in medical students: correlation with body mass index and hand dimensions. Iraq: Asian Journal of Medical Sciences*, Vol. 9, pp. 21-24.
- Ali Redha, A., Anusha Siddiqui, S., Zare, R., Spadaccini, D., Guazzotti, S., Feng, X., ... & Aluko, R. E. (2022). *Blackcurrants: A Nutrient-Rich Source for the Development of Functional Foods for Improved Athletic Performance. Food Reviews International*, 1-23.
- Alimul, A.(2007).*Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*.Jakarta: Salemba Medika.
- Almatsier, Sunita.(2009).*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amin, N. (2018). *Buku Ajar: Gizi Olahraga*. UNUSA PRESS.
- Annisa, K. H., & Suharso, P. (2016). Pemberdayaan Perempuan melalui Pengolahan Buah Naga Merah Menjadi Selai sebagai Produk Pengembangan Agrowisata Rembangan Kabupaten Jember. *Jurnal pendidikan ekonomi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 10(1).
- Anshari, H. Y. (2017). Pemberian Ekstrak Biji Kakao (*Theobroma cacao* L) Menghambat Penurunan Kadar *Nitric Oxide* (NO) dan Jumlah Sel Endotel Korpus Kavernosa Tikus (*Rattus norvegicus*) Jantan Wistar Diabetes. *Indonesian Journal of Anti Aging Medicine*, 32-37.
- Arham, S. (2019). Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Passing Cabang Olahraga Futsal Siswa SMA Negeri 8 Gowa. *Global Science Education Journal*, 1(2), 7-19.

- Asmawati, A., Sunardi, H., & Ihromi, S. (2019). Kajian Persentase Penambahan Gula terhadap Komponen Mutu Sirup Buah Naga Merah. *Jurnal Agrotek UMMat*, 5(2), 97-106.
- Badan Pusat Statistik Jember.(2021). *Produksi Buah–Buahan dan Sayuran Tahunan Menurut Jenis Tanaman (Kw.)*.Jember.
- Benfica P do A, Aguiar LT, Brito SAF de, Bernardino LHN, Teixeira-Salmela LF, Faria CDC de M. (2018). *Reference values for muscle strength: a systematic review with a descriptive meta-analysis*.*Brazilian J Phys Ther.* 22(5):355-369.
- Bowtell, J., & Kelly, V.(2019). *Fruit-derived polyphenol supplementation for athlete recovery and performance*. *Sports Medicine*, 49(Suppl 1), 3-23.
- BPS, J. (2021). *Kabupaten Jember Dalam Angka Tahun 2021*. Kabupaten Jember Dalam Angka, 1–68.
- Braakhuis, A. J., & Hopkins, W. G. (2015). *Impact of Dietary Antioxidants on Sport Performance: A Review*. *Sports Medicine*, 45(7), 939–955.
- Budiwanto, S.(2015).*Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Cetakan Ke 2. Malang:Universitas Negeri Malang.
- 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.
- 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(6), 1293-1316.
- D'Angelo, S. (2019). *Polyphenols and athletic performance: a review on human data*. *Plant physiological aspects of phenolic compounds*, 1-24.
- Depkes RI.(2006). *Buku Saku Gaya Hidup Sehat*. Jakarta : Depkes RI
- Diniyah, N., Leseni, N. K., & Dwiyanti, I. N. (2022). Pemberdayaan Kelompok Petani Buah Naga Melalui Aneka Produk Olahan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1328-1339.

- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Ermadayanti, W.A.(2018). *Seribu Manfaat pada Kulit Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus)*. Departemen Kimia Fakultas Sains ITS.
- Fajri, M.(2016). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkal, Kecepatan Lari, Dan Percaya diri Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Daar El Salem Dalam Lentera STKIP- PGRI Bandar Lampung*, Vol. 2.hlm.81-90
- Fatmah.(2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Felita, R. P.(2020). *Perbedaan Kekuatan Otot Atlet Sepak Bola PORDES FC Kalisat Diberi dan Tidak Diberi Minuman Sinom* (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Jember).
- Fildania, N., & Jayadi, I. (2022). Profil Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Junior di PB. Trisula Surabaya *Badminton School* pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 143-152.
- Frisancho R.A. dan Tracer D.P.(1987). *Standards of Arm Muscle By Stature for The Assessment of Nutritional Status of Children. American journal of physical anthropology*, 459-65.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118–124.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D.(2016). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1).
- Hadi, R. (2019). Pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan teknik dasar futsal. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 108-118.
- Harahap, R. R. M., & Rusip, G. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah terhadap Perubahan Kadar Hemoglobn pada Aktivitas Fisik Maksimal*.(Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara).

- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hatmi, R. U. dan S. Rustijarno. (2012). *Teknologi Pengolahan Biji Kakao Menuju SNI Biji Kakao 01-2323-2008*. Yogyakarta: Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Yogyakarta.
- Hendarto, D. (2019). *Tumpas Kanker dengan Anggur*. LAKSANA.
- Hidayat, A. C. (2022). Pengaruh Buah dan Sayur terhadap Kebugaran pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1).
- Homans DT, Erdman KA, Burke LM. (2016). *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3):501–528.
- Ide, Pangkalan.(2008). *Dark Chocolate Healing, Mengungkap Khasiat Cokelat Terhadap Sirkulasi Darah dan Imunitas Tubuh*.Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Imandiri, A., Pratama, D. S., & Rahman, A. (2020). *Increasing Fitness with Acupuncture and Herbs. Journal of Vocational Health Studies*, 4(1), 5-11.
- Irmayani, I., Purnama, D., Arman, A., & Ilmi, N. (2019). Strategi Pengembangan Komoditi Lokal Buah Naga berbasis Agribisnis di Kabupaten Soppeng. *Agrikan: Jurnal Agribisnis Perikanan*, 12(1), 126-135.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Izzuddin, F. I. (2018). Perbandingan *Contrast Bath* dengan *Ice Bath* Terhadap Pemulihan Agility pada Pemain UKM Sepak Bola Universitas Muhammadiyah Malang”. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Malang.
- 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.
- Kemala A.(2019).Analisis Start Blok Ditinjau dari Daya Ledak dan Kecepatan Reaksi pada Atlet Lari Jarak Pendek. *Motion Jurnal Riset Physical Education*.10(1):22–31.

- Kemenkes RI.(2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kenji Doma, Daniel Gahreman & Jonathan Connor.(2020).*Fruit supplementation reduces indices of exercise-induced muscle damage: a systematic review and meta-analysis.European Journal of Sport Science*, 1536-7290.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 125-132.
- Khotimah, K., Anantanyu, S., Wiboworini, B., & Hanim, D. (2018). Pengaruh Jus Buah Naga Merah dan Senam terhadap Kadar HDL Lansia. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 213-219.
- 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, I. D. M. A. W. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Porprov Sidoarjo 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105-108.
- Kusumah N, KN.(2019). Pengaruh Latihan Dengan Pemberian Jus Psidium Guajava Terhadap Komponen Fisik Predominan (Daya Tahan Jantung, Paru, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Kecepatan Reaksi, Kelincahan, Daya Tahan Otot, Dan Kelentukan) Atlet Yong Moodo Pada Persiapan Pertandingan. *Jurnal Sehat Masada* , 13 (1), 10-18.
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi dan Latihan*. Depok: Rajawali Pers.
- Lestari, A. C. (2018). *Pengaruh Konsentrasi Penstabil dan Gula Stevia terhadap Karakteristik Minuman Fungsional Kulit Buah Naga Merah (Hylocereus polyhiruz)* (Doctoral dissertation, Fakultas Teknik).
- Lieke E. van Iersel, Yala R. Stevens, Jose M. Conchillo and Freddy J. Troost.(2021).*The Effect of Citrus Flavonoid Extract Supplementation on Anaerobic Capacity in Moderately Trained Athletes: A Randomized Controlled Trial.Iersel et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(2).

- Lintin, G. B. R., & Miranti, M. (2019). Hubungan Penurunan Kekuatan Otot dan Massa Otot dengan Proses Penuaan pada Individu Lanjut Usia yang Sehat Secara Fisik. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 5(1), 1-5.
- Lisnawati, N., & Haryanto, I. (2017). Hubungan Karakteristik Subjek, Asupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan Otot Anak Usia Sekolah di Kabupaten Purwakarta. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1(2), 101-107.
- Litardiansyah, B. A. (2020). *Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas*. 2(6), 331–339.
- Lloyd, R.S., dan Faigenbaum, A.D.(2016). *Essentials of strength training and conditioning*. Kanada: *Human Kinetics*.
- Lubis, H. M., Sulastri, D., dan Afriwardi, A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1).
- Lubis, L., Salsabila, N., & Wiramihardja, S. (2021). Pengaruh Protokol Hidrasi dan Status Hidrasi terhadap Kekuatan Otot Tungkai Bawah, Atensi, dan Passing Atlet Futsal Remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 1-8.
- Lumintang, A., Wahyudi, AN, & Utomo, AWB (2021). Pengaruh Pijat Lokal Ekstremitas Bawah sebagai Pemulihan Pasif terhadap Kekuatan Otot Rangka Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Pembinaan dan Pendidikan Olahraga*, 5 (2), 98-104.
- Majid HA, Noran H, Jalaludin MY, *et al.*((2016).*Poster Communications ICD Granada 2016. 17th International Congress of Dietetics 2016*. Granada, Spain: *Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics*.
- Martins, N. C., Dorneles, G. P., Blembeel, A. S., Marinho, J. P., Proença, I. C. T., da Cunha Goulart, M. J. V., ... & Ribeiro, J. L. (2020). *Effects of grape juice consumption on oxidative stress and inflammation in male volleyball players: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial*. *Complementary Therapies in Medicine*, 54, 102570.

- 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*.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28-38.
- Mulato, S. dan Suharyanto, E.(2014).*Kakao, Cokelat & Kesehatan*.Jember:Pusat Penelitian Kopi dan Kakao.
- Mursyid, H. A., & Rusip, G. (2021). Dampak Pemberian Jus Buah Naga Merah pada Perubahan Kardiorespirasi dalam Aktivitas Fisik Maksimum. *Biomedika*, 13(1), 12-18.
- Nabila, J. R. (2022). Potensi Buah Anggur Sebagai Anti Aging Alami Dalam Perspektif Sains Dan Islam. *Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 4(1), 150-154.
- Nandatama, S. R.(2016). *Pengaruh Minuman Kopi (Coffea) terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan Otot pada Atlet Sepak Bola Usia Remaja di SSB Persisac Kota Semarang*. Skripsi.
- Nasrulloh, A., dan Wicaksono, I. S.(2020). Latihan *bodyweight* dengan *total-body resistance exercise* (TRX) dapat Meningkatkan Kekuatan Otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52-62.
- Ng, A. K., Hairi, N. N., Jalaludin, M. Y., & Majid, H. A. (2019). *Dietary intake, physical activity and muscle strength among adolescents: the Malaysian Health and Adolescents Longitudinal Research Team (MyHeART) study*. *BMJ open*, 9(6), e026275.
- Nikawa, T., Ulla, A., & Sakakibara, I. (2021). *Polyphenols and Their Effects on Muscle Atrophy and Muscle Health*. *Molecules*, 26(16).
- 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.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Novianto, F., Zulkarnain, Z., Triyono, A., Ardiyanto, D., & Fitriani, U. (2020). Pengaruh formula jamu temulawak, kunyit, dan meniran terhadap kebugaran jasmani: suatu studi klinik. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 30(1), 37-44.
- Oktarini, A. L.(2020).*Pengaruh Pemberian Konsumsi Cairan terhadap Status Hidrasi dan Kadar Laktat Setelah Aktivitas Aerobik*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Oktaviany, D. D., & Riyanto, A. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan Rope Jump dan Squat Jump Dengan Metode Interval Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli* : Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Penggalih, M. H. S. T., Dewinta, M. C. N., Solichah, K. M. A., Pratiwi, D., Niamilah, I., Nadia, A., & Kusumawati, M. D. (2019). Identifikasi status gizi, somatotipe, asupan makan dan cairan pada atlet atletik remaja di Indonesia. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 85-95.
- Permadi, D. (2019). *Pengaruh Penambahan Elastic Taping pada Latihan Otot Inspirasi Menggunakan Threshold Inspiratory Muscle Training untuk Meningkatkan Kebugaran Kardiorespirasi terhadap Jumlah Leukosit Pelari Rekreasional di Surabaya* : Universitas Airlangga.
- Permatasari, R. A., & Titik Susilowati, S. K. M. (2021). *Pengaruh Intervensi Diet dan Latihan Fisik Terhadap Persen Lemak Tubuh pada Individu Overweight dan Obesitas Usia Dewasa* : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Peters, R. M., McKeown, M. D., Carpenter, M. G., & Inglis, J. T. (2016). Losing touch: age-related changes in plantar skin sensitivity, lower limb cutaneous reflex strength, and postural stability in older adults. *Journal of neurophysiology*, 116(4), 1848.
- Pratiwi, R. M., & Ati, N. L. P. A. P. (2020). *Screening and Obesity Dagnostic Test With Bioelectrical Impedance Analysis and Inelastic Gauge on College Student in East Java*. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 3(2), 140-148.

- 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).
- Rachmawati, R. (2018). *Pengaruh Pemberian Jus Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kecepatan Dan Kelelahan Otot Atlet Sepak Bola Di Balai Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olah Raga Pelajar (Pplp) Provinsi Jawa Tengah*. Skripsi. (Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Rahmawati, M.(2015).*Menu Tepat Makanan Atlet 11 Olahraga Terpopuler*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333-341.
- Rakhmatillah, R. N. D. (2020). *Efektivitas Pemberian Kombinasi Sari Buah Naga Merah dengan Virgin Coconut Oil Terhadap Kadar Hdl Tikus Sprague Dawley Dislipidemia*. Skripsi. (Politeknik Negeri Jember).
- Ramadhani, R., Amalia, Y., dan Triliana, R. (2022). Diabetes Melitus Tipe 2 Menurunkan Kadar Kalium Urin tetapi Tidak Menurunkan Massa Otot Skeletal pada Individu dengan Usia dan Gender yang Sama di Malang Raya. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1).
- Rianingsih, R., & Rusip, G. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (Hylocereus Polyrhizus) terhadap Perubahan Kadar Leukosit dan Waktu Lelah pada Latihan Fisik Maksimal*.
- 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.
- Ruiz-Iglesias, P., Estruel-Amades, S., Camps-Bossacoma, M., Massot-Cladera, M., Franch, À., Pérez-Cano, F. J., & Castell, M. (2020). *Influence of hesperidin on systemic immunity of rats following an intensive training and exhausting exercise*. *Nutrients*, 12(5), 1291.

- Sari, A. R., & Hardiyanti, R. (2013). *Antioxidant Level and Sensory of Dragon Fruit (Hylocereus undatus) Peel Tea Infusion Made by Partially Fermented Process. Agroindustrial Journal*, 2(1), 63-68.
- Sari, G. P., Samekto, M., & Adi, M. S. (2017). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Terjadinya Hipertensi pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II (Studi di Wilayah Puskesmas Kabupaten Pati). *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 13(1), 47-59.
- Sari, R. A. (2018). *Pengaruh Penambahan Creamer pada Es Krim Yoghurt Buah Naga Super Merah (Hylocerus Costaricensis) terhadap Kualitas Es Krim Yoghurt Ditinjau dari Kadar Air, Daya Leleh, dan Organoleptik*. Skripsi. (Universitas Brawijaya).
- Sari, S. N., (2019). *Intervensi Minuman Cokelat terhadap Kekuatan Otot Atlet Futsal di Politeknik Negeri Jember*. Skripsi. (Politeknik Negeri Jember).
- Sastra, F. P., & Fis, T. B. S. S. (2018). Perbedaan Pengaruh Pemberian Kinesio Taping dan Foam Roller Pada Latihan Eksentrik Otot Hamstring Terhadap Penurunan Nyeri Saat Kejadian Delay Onset Muscle Soreness (DOMS).
- Sastroasmoro, S. (2010). *Mengurai dan Merajut Desertasi dan Tesis Bidang Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia*.
- Setiawan, E. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Semangka terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Futsal Kalong Fc*. Skripsi. (Universitas Negeri Makassar).
- Setiawan, T.A. dan B. Raharjo. (2013). Hubungan Indeks massa tubuh terhadap Kesegaran Jasmani pada Siswa Putera Kelas VII SMP Negeri 1 Budoran Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1). hal 1-9. 2013.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1).
- Sinaga, F. A. (2016). Stress Oksidatif dan Status Antioksidan pada Aktivitas Fisik Maksimal. *Generasi Kampus*, 9(2).
- Sinaga, F. A., Risfandi, M., Ginting, M., & Fitri, K. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah terhadap Jumlah Leukosit pada Aktifitas Fisik

- Maksimal. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 114-122.
- Suandewi, D. A. S. A., Purnawati, S., & Saraswati, M. R. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan Otot Genggam pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar. *E-journal Medika*, 6(12), 157-163.
- Suhartoyo, T., Budi, D., Kusuma, M., Syafei, M., Listiandi, A., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8–17.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- Suryana, D.(2018). Manfaat Buah: *Manfaat Buah-buahan*. Bandung: Dayat Suryana Independen.
- Susanty, A., & Sampepana, E. (2017). Pengaruh Masa Simpan Buah terhadap Kualitas Sari Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*). *Jurnal Riset Teknologi Industri*, 11(2), 76-82.
- Tarigan, A. P., Harahap, N. S., & Marpaung, D. R. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah Setelah Latihan Fisik Intensitas Berat terhadap Jumlah Leukosit. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 140-147.
- Thompson, R. D., dan Perry, A. H. (Eds.). (1997). *Applied Climatology: Principles and Practice*. Psychology Press. 127-128.
- Tim Penyusun KONI. (1999). *Tes Kekuatan Otot Tungkai*. Jakarta: KONI
- Trisandy, K., Tianing, N. W., Nugraha, M. H. S., & Muliarta, I. M. (2021). *Leg Squat Exercise* Lebih Efektif Dibandingkan Pelatihan Lari 100 Meter terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai pada Pemain Bulutangkis. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(2), 100-105.
- Utami, K. P., Azumah, A., Multazam, A., & Rosidah, N. (2020). Efek *Contrast Bath* Dibandingkan *Ice Bath* pada Pemulihan Kekuatan Otot Pemain Futsal. *Physiotherapy & Health Science (PhysioHS)*, 1(2), 13-23.

- 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).
- Wiarto, G. (2015). Olahraga dalam Perspektif Sosial, Politik, Ekonomi, IPTEK dan Hiburan. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Yunitasari AR, Sinaga T, Nurdiani R.(2019).Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar [*Nutritient Intake, Physical Activity, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, and Physical Fitness of Elementary School Sport Teacher*]. *Media Gizi Indonesia*.14(2):197.
- Zahra, S., dan Muhlisin, M.(2020). Nutrisi bagi Atlet Remaja. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 81-93.