

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani Y., N.R. Hadjam, dan A. Farmawati. 2017. Pemberian Minuman Kombinasi Maltodekstrin dan Vitamin C Terhadap Mood Negatif dan VO₂maks Atlet Sepak Bola. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4).
- Agromedia. 2008. *Buku Pintar Tanaman Obat*. Jakarta: Agromedia
- Andani, S.A. 2016. *Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (Citrus Sinensis) Terhadap Nilai Vo₂max Atlet Sepak Bola Di Gendut Dony Training Camp (Gdtc) Salatiga*. Artikel Penelitian. Universitas Diponegoro.
- Angka Kecukupan Gizi. 2013. *Permenkes RI NO 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Almatsier. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Anwar, S. (2013). *Daya Perlokusi di Balik Pernyataan-Pernyataan Jokowi Sebagai Kepala Pemerintahan DKI Jakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Chattopadhyay I., K. Biswas, U. Bandyopadhyay, and R.K. Banerjee. 2004. *Turmeric and curcumin: Biological actions and medicinal applications*. Current Science. Kolkata: Current Science.
- Debbian S.R.A. 2016. *Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal (Vo₂ Max) Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas. (2004). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Jakarta.
- El-Siddig K., H.P.M Gunasena, B.A. Prasad, D.K.N.G Pushpakumara, K.V.R. Ramana, P. Vijayanand, and J.T. Williams. 2006. *Fruits for the Future 1 Tamarind –Tamarindus indica L.* (Editors William, J.T., R.W. Smith, N. Haq, and Z. Dunsiger). Southampton: RPM Print and Design, England.
- Eviana, R. 2016. *Hubungan Status Gizi Dengan VO₂Max Anak Sekolah Dasar*. Proposal Penelitian. Universitas Diponegoro.
- 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 Syiah Kuala.

- Fikri, A. 2017. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1). Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia Lubuklinggau.
- Gunawan, A., H. Polii, dan D. H. C. Pengemanan. 2015. Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1). Universitas Sam Ratulangi.
- Hartono, F.V. 2014. Profil Tingkat Kebugaran Anak Usia 5-14 Tahun Kota Administratif Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah VISI P2TK PAUDNI*, 9(2). Universitas Negeri Jakarta.
- Hasanan, F. 2018. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*.
- Iskaningtyas, D. A. 2012. *Model Prediksi VO2Max Anak Usia 10-11 Tahun Etnis Jawa (Desa Tersobo, Kebumen) Dari Tes Berjalan 1 Mil Berdasarkan Jenis Kelamin, Denyut Nadi dan Waktu Tempuh*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Kembuan, M.V, S. Wangko dan G.N. Tanudjaja. 2012. Peran Vitamin C Terhadap Pigmentasi Kulit. *Jurnal Biomedik*, (4)3. Bagian Anatomi dan Histologi Fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 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.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2019. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kerksick, C.M. and Kulovitz, M. 2013. *Nutrition and Enhanced Sports Performance, Chapter 36: Requirements of Energy, Carbohydrates, Proteins and Fats for Athletes*. USA: Elsevier Inc.
- Kuswari, M., F. Handayani, N. Gifari, R. Nuzrina. 2019. Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *Jurnal Olahraga*, 5(1). Universitas Esa Unggul.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta: Yudhistira.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Cetakan Kedua. Jakarta: Yudhistira.
- 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.
- Murbawani, E.A. 2017. Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Health*, 5(2). Universitas Diponegoro.
- Murshito, B. 2004. *Seri Agrisehat Pelangsing Tubuh*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Nafita, D. P. 2012. *Pengaruh Pemberian Suplementasi Fe dan Vitamin C Terhadap Nilai Estimasi VO2Max Atlet Sepak Bola Laki-Laki Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan Jakarta Selatan Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Nopriadi. 2015. *Pengaruh Kelelahan Terhadap Akurasi Tembakan Bebas Pemain Bola Basket*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Novianingrum, E. 2015. *Perbedaan Konsumsi Cairan, Serat Makanan, dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Proses Defekasi pada Mahasiswa Diploma III Gizi Unimus*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Ohhyver, D.R.C.S. 2016. *Hubungan Antara Nilai Volume Oksigen Maksimum (Vo2 Max) Dengan Nilai Panjang Napas Pada Anggota Paduan Suara Mahasiswa Universitas Hasanuddin*. Skripsi. Universitas Hasanuddin.
- Pangkalan Ide. 2011. *Health Secret of Turmeric*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Prabowo, B. 2014. Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*, 3(6).
- Pristianto, A., Wijianto, F. Rahman. 2018. *Terapi Latihan Dasar*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.

- Puspaningtyas, D.E., T. Sudargo, dan A. Farmawati. 2015. Efek minuman kombinasi maltodekstrin dan vitamin C terhadap VO₂maks atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1). Universitas Respati Yogyakarta.
- Riaminanti, N.I., A. Hartiati, dan S. Mulyani. 2016. Studi Kapasitas Dan Sinergisme Antioksidan Pada Ekstrak Kunyit (*Curcuma Domestica Val.*) Dan Daun Asam (*Tamarindus Indica L.*) *Jurnal Rekayasa dan Manajemen Agroindustri*, 4(3). Universitas Udayana.
- Rismayanti, 2012. Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*, 42(1). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saputra, A., dan D.K. Ningrum.S. 2010. *Pengeringan Kunyit Menggunakan Microwave dan Oven*. Skripsi. Jurusan Teknik Kimia Fakultas Teknik, Universitas Diponegoro Semarang.
- Sastroasmoyo, S., dan S. Ismail.2008. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi III*. Jakarta: CV Agung Seto.
- Setiawan, M.I., dan N. Widyastuti. 2016. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning (*Citrulus Lanatus*) Terhadap Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂max) Pada Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 5(2). Universitas Diponegoro.
- Setiawan, A. 2015. *Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo₂ Max) Siswa Kelas XI Tata Boga Smk Ma'arif 2 Tempel Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sharkley, J.Brian. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan terjemahan E.D. Nasution*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sibagariang, E. E. 2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Media.
- 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.
- Sinaga. 2017. Pengaruh Pemberian Jus Buah Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Haemoglobin Dan Vo₂max Pada Aktifitas Fisik Maksimal. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2). Universitas Negeri Medan
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

- Suwarni, S. 2013. Pengaruh Pemberian Suplemen Besi dan Vitamin C terhadap Daya Tahan Aerob dan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. Universitas Sebelas Maret.
- Teju, S.O.D. 2018. *Pengaruh Latihan Fisik terhadap Peningkatan VO2 Max Pada Remaja Putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Teresa, S., S. Widodo, dan T.I. Winarni. 2018. Hubungan Body Mass Index dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Volume Oksigen Maksimal Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2). Universitas Diponegoro.
- Vitahelath. 2006. *Asam Urat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Vittala, G., I.P.S. Nurmawan, D. Silakarma, D. Sutadarma. 2016. *Pengaruh Jantung Sehat Terhadap Peningkatan Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Dengan Kelebihan Berat Badan di Program Studi Fisioterapi Kedokteran Universitas Udayana*. Thesis. Universitas Udayana.
- 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.
- 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.
- Yuslianti, E.R. 2018. *Pengantar Radikal Bebas dan Antioksidan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Deepublish.