

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Alimul, A. 2007. *Riset Keperawatan dan teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anderson, Young, and Prior, 2013. *Nutrition For The Athlete*. Colorado State University. *Journal Electronic Available From: [Http://www.Ext.Colostate.Edu/Pubs/Foodnut//09362.Html](http://www.ext.colostate.edu/Pubs/Foodnut//09362.html)* (Diakses 12 September 2018).
- Aulia S, Tanjung A.S, Yuswo, S. 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, hlm. 534 – 544.
- Budiwanto, S. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Cetakan ke 2. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Beck, M. E. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet*. Cetakan 1. Yogyakarta: C.V Andi dan YEM.
- Chan, F. 2012. “*Strength Training (Latihan Kekuatan)*”. Artikel Portal Garuda Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012.
- Fajri, M. 2016. “*Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, 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 dan Ruhayati, Y. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Cetakan 3. Bandung: Lubuk Agung.
- Goldspink, Geoffrey. 2011. *Age-Related Loss of Muscle Mass and Strength*. *Journal of Aging Research*. Volume 2012.
- Hartanto, H. 2012. “*Identifikasi Potensi Antioksidan Minuman Cokelat Kakao Lindak (Theobroma Cacao L.) Dengan Berbagai Cara Preparasi : Metode Radikal Bebas 1,1-Diphenyl-2-Picrylhydrazil (DPPH)*”. Skripsi Program Studi Teknologi Pangan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Hidayati, N. L. 2015. *Asuhan Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

- Ilham, D., Afriwardi, Yerizel, E. 2015. ” *Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Kadar F2-Isoprostan pada Siswa di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga elajar (PPLP) Sumatera Barat*”.Jurnal Kesehatan Andalas Vol. 4, Hlm 3-14.
- Irawan, M. A. 2016. “*Nutrisi, Energi dan Peforma Olahraga*”.Artikel*SportsScience Brief*, Vol. 01. Hlm. 3-17.
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kusumastuti, E. dan Nurmasari Wi. 2016. “*Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis(Citrus sinensis) Terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerob Pada Atlet Sepak Bola diGendut Dony Training Camp (GDTC)*”. In Journal Of Nutrition College, Vol. 5, hlm.368-373.
- Kurniawan, F. 2017. “*Pengaruh Perbandingan Tepung Sagu dan Tepung Edamame Terhadap Sifat Kimia, Fisik, dan Organoleptik Cookies Edamame*”. Teknologi Industri Pangan. Politeknik Negeri Jember.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2008. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta.
- _____. 2013. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi, Jakarta, DirektoratJenderal Bina Gizi.
- Lhaksana, J. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.
- Martono, H. 2011. Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Mase, Kyoushi., Kamimura, Hiromitu., Imura, Sigeyuki., & Kitagawa, Kaoru. 2006. *Effect of Age and Gender on Muscle Function-Analysis by Muscle Fiber Conduction Velocity. J. Physical Therapy Science*. 18:81-87, 2006.
- Miharja, L. 2018. “Sistem Energi dan Zat yang Diperlukan Pada Olahraga Aerobik dan Anaerobik”.Jurnal Gizi Untuk Atlet hlm.4-11.
- Mubarak, W. I., Chayatin, N., & Santoso, B. A. 2009. Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori Buku I. Jakarta: Salemba Medika.
- Mulato, S. dan Suharyanto, E. 2014.*Kakao, Cokelat & Kesehatan*. Jember: Pusat Penelitian Kopi dan Kakao.

- Nandatama. 2016. *Pengaruh Minuman Kopi (Coffea) Terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan Otot Pada Atlet Sepak Bola Usia Remaja di SSB PERSIAC Kota Semarang*. Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nandatama, S, Ali R. dan Yuliana N. S.U. 2017. "*Minuman Kopi (Coffea) Terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan Otot Atlet Sepak Bola Usia Remaja di SSB PERSISAC*". Jurnal Gizi Vol. 6, No. 1. Hlm. 3-15.
- Nenggala, A.K. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Cetakan2. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Nofiantika, F., Susetyowati, Pramantara, I.D.P., Lestary, L.A. 2016. *Pengaruh Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis) terhadap kadar malondialdehid (MDA) plasma dan kekuatan genggam tangan lanjut usia*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol 13 No 2. Hkm 7-25.
- Putra, R. N, dan Amalia, I. (2014). "*Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot Pada Mahasiswa IPB*". Jurnal Gizi dan Pangan Vol. 9, edisi 1, halaman 29-34.
- Putri, T.N. 2017. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga, Frekuensi Minum Minuman Isotonik, Kebugaran Jasmani, Dan Status Gizi Pada Atlet Sepakbola di Divisi Utama Persatuan Sepakbola Langkat (PSL) Bapor Pertamina Pangkalan Susu. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan*).
- PSSI. 2012. Futsal. Dikases dari <http://www.pssi.or.id/dev/page/detail/48/FUTSAL> pada tanggal 9 September 2018.
- Rachmat dkk. 2016. "*Optimalisasi Komposisi Makanan Untuk Atlet Endurance Menggunakan Metode Particle Swarm Optimization*". Artikel Portal Garuda. Edisi 1. Hlm 6-15.
- Rianti, C. R. dan Ahmad S. 2014. "*Pengaruh Pemberian Pisang (Musa parasidiaca) Terhadap Kelelahan Otot Aerob Pada Atlet Sepak Takraw*". Artikel Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran. Edisi. 2. Hlm. 4-18.
- Rudiyanto. 2012. Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness* vol. 1, No. 2. Hlm. 7-19.
- Santrock, John W. 2011. *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.

- Sastroasmoro, S. 2010. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: SagungSeto.
- Sinaga. 2016. *Stress Oksidatif dan Status Antioksidan Pada Aktivitas Fisik Maksimal*. Jurnal Generasi Kampus Volume 9, Nomor 2.
- Sukadiyanto. 2009. *Penjasorkes Untuk SMP kelas VII*. Bogor: Quadra.
- Supariasa, 2012. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC
- Temesi J. Nathan A.J. Jacqueline R. Catriona A.B. Helen T. O'Connor. 2011. "Carbohydrate Ingestion During Endurance Exercise Improves Performance in Adults". *J.Nutr.* No. 141. hlm. 890-897.
- Wahyudi, T., T. R. Panggabean dan Pujiyanto. 2008. *Panduan Lengkap Kakao :Manajemen Agribisnis dari Hulu hingga Hilir*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Wallis, G. A., Anna W. 2013. "Is There a Specific Role for Sucrose in Sports and Exercise Performance". *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Vol. 23, halaman 571-583.
- Wiarso, G. 2013. *Ilmu Gizi Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Werdhasari, A. 2014. "Peran Antioksidan Bagi Kesehatan". *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*. Volume 3, nomor 2. Hlm. 59 – 68.
- Whiting WC, Zernicke. 2008. *Biomechanis of Musculoskeletal Injury: Tissue Biomechanics and Adaptation*. 2nd Ed. United States of America: Sheridan Books.