

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, P. B. D., Parwata, I. M. Y., & Yasa, I. M. A. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Overweight dengan Daya Ledak Otot Tungkai dalam Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Laki- Laki di SMA Negeri 8 Denpasar. *Jurnal Segar*, 10(2), 68–77.
- Amiri, E., & Sheikholeslami-Vatani, D. (2023). *The role of resistance training and creatine supplementation on oxidative stress, antioxidant defense, muscle strength, and quality of life in older adults*. *Frontiers in public health*, 11, 1062832.
- Badan Pusat Statistiik. 2018. *Kecamatan Arjasa dalam angka 2018*. Jember: BPS
- Budilaksono, W., Wahdaningsih, S., Fahrurroji, A., 2014, 'Uji Aktivitas Antioksidan Fraksi Nheksana Kulit Buah Naga Merah (*Hylocereus lemarei* Britton and Rose) Menggunakan Metode DPPH (1,1-diphenyl2-picrylhydrazil)', Universitas Tanjungpura.
- Bachtiar, Y. I. M. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Kecamatan Ambarawa. *Universitas Ngudi Kesehatan*.
- Bowtell, Joanna; Kelly, Vincent. Fruit-derived polyphenol supplementation for athlete recovery and performance. *Sports Medicine*, 2019, 49.Suppl 1: 3-23.
- Brum, S. Z., Franchini, B., & Moura, A. P. (2023). Body Composition, Nutritional Intake Assessment, and Perceptions about Diet for Health and Performance: An Exploratory Study for Senior Futsal Players. *Nutrients*, 15(6), 1428. <https://doi.org/10.3390/nu15061428>
- Cahyono, B., 2009, *Buku Terlengkap Sukses Bertanam Buah Naga*, Pustaka Mina, Jakarta. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2000, Parameter Standar Umum Ekstrak Tumbuhan Obat, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. Direktorat Jenderal Pengawas Obat dan Makanan, 2014, Farmakope Indonesia, Edisi V, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta

- Castendo, C. C., Pangemanan, D. H., & Engka, J. N. (2020). Perbandingan Massa Otot Lengan Dominan dan Tidak Dominan dengan Latihan Beban. *eBiomedik*, 8(1)
- Castillo, M., Martínez-Sanz, J. M., Penichet-Tomás, A., Sellés, S., González-Rodríguez, E., Hurtado-Sánchez, J. A., & Sospedra, I. (2022). Relationship between body composition and performance profile characteristics in female futsal players. *Applied Sciences*, 12(22), 11492
- Chen, L. K., Woo, J., Assantachai, P., Auyeung, T. W., Chou, M. Y., Iijima, K., & Arai, H. (2020). Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 consensus update on sarcopenia diagnosis and treatment. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(3), 300-307.
- Chycki J, Kurylas A, Maszczyk A, Golas A, Zajac A. (2018). Alkaline water improves exercise-induced metabolic acidosis and enhances anaerobic exercise performance in combat sport athletes. *PLoS ONE*, 13(11): e0205708.
- 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*, 30(1), 31-48.
- Daulay, M. R., & Sari, R. M. (2021). Pengaruh Pemberian Madu Sebelum Melakukan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Anggota Komunitas Tenis Universitas Negeri Medan. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1–8.
- Dewi, K. I. M., Widiastuti, I. A. E., & Wedayani, A. A. N. (2020). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kekuatan Otot Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran*, 9(1), 63-72.
- Falahiah, H., Afifah, L., & Rahmanto, S. (2023). Gambaran Penanganan Fisioterapi pada Kasus ORIF 1/3 Proximal Os Tibia di RSDI Banjarbaru. *Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 3(1), 1-8.
- Genton, Laurence. (2010). Energy and Macronutrient requirement for Physical Fitness in Exercising Subjects. *Clinical Nutrition*; 29: 413-423.

- Giriwijoyo, S., & Mulyana, B. (2011). Meningkatkan Kemampuan Fungsional otot/Latihan Otot. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(2), 58-64.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11-15.
- Gunadi, D., & Kuncoro, B. (2020). Implementasi Penerapan Model Latihan Progresif pada Klub Atletik Adios Utp Surakarta. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 216-221.
- Homas 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.
- Hanifa, N. I., Rumiayati, R., Sismindari, S., & Fakhrudin, N. (2016, July). Cytoprotective and antioxidant effects of ethanolic extract of red dragon fruit (*Hylocereus polyrhizus*) and carrot (*Daucus carota* L.). In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 1755, No. 1). AIP Publishing.
- Harahap, N. S., Simatupang, N., & Suprayitno, S. (2021). The effect of physical activity and red dragon fruit (*Hylocereus polyrhizus*) in red blood cell and hemoglobin in trained people. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(A), 42-46.
- Hastuti NP, Zulaekah S. (2009). Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar di SD N Kartasura 1. *Jurnal Kesehatan*. 2(1): 49-60.
- Hernani, & Rahardja, (2005), *Tanaman Berkhasiat Antioksidan*, Jakarta: Penebar Swadaya
- John AB, Silvio B, (2011), *Sarcopenia, Sarcopenic Obesity and Insulin Resistance*. Intech Open Limited.
- Joshi, M., & Prabhakar, B. (2020). *Phytoconstituents and Pharmacotherapeutic Benefits of Pitaya: A Wonder Fruit. Journal of Food Biochemistry*, 00(e13260), pp.1-15.

- Kaido, T., Ogawa, K., Fujimoto, Y., Ogura, Y., Hata, K., Ito, T., & Uemoto, S. (2013). *Impact of sarcopenia on survival in patients undergoing living donor liver transplantation. American Journal of Transplantation, 13*(6), 1549-1556.
- Khopkar, S. M. (2003). *Konsep Dasar Kimia Analitik*. UI-Press, Jakarta.
- Kosasih, EN, Setiabudhi, T, Heryanto, H. (2004), Peranan Antioksidan Pada Lanjut Usia, Pusat Kajian Nasional Masalah Lanjut Usia, Jakarta.
- Kristanto, D. (2008). *Buah Naga Pembudidayaan di Pot dan di Kebun, Penebar Swadaya*, Bogor, pp.14-16. Leba, M, A, 2017, Buku Ajar : Ekstraksi dan Real Kromatografi, Deepublish : Yogyakarta.
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2019). Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *Jurnal Olahraga, 5*(1), 21–30.
- Li, Y., Liu, Y., Tan, R., & Liu, Y. (2022). Effect of flavonoids on skeletal muscle mass, strength and physical performance in middle-aged and older adults with or without Sarcopenia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Nutrition, 9*, 1013449.
- Lintin GB, Miranti M. Hubungan penurunan kekuatan otot dan massa otot dengan proses penuaan pada individu lanjut usia yang sehat secara fisik. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*. 2019;5(1):1-5.
- Lloyd, R.S., dan Faigenbaum, A.D. (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. Kanada: *Human Kinetics*.
- 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.
- Machado, C. L. F., Nakamura, F. Y., Brusco, C. M., Andrade, M. X., Carlet, R., Voser, R. C., & Pinto, R. S. (2022). The relationship between lower-limb body composition with isokinetic performance in futsal players: Body composition and performance in futsal players. *Brazilian Journal of Motor Behavior, 16*(3), 304–314. <https://doi.org/10.20338/bjmb.v16i3.285>

- Mahattanatawee, K., Manthey, J. A., Luzio, G., Talcott, S. T., Goodner, K., dan Baldwin, E. A. (2006). *Total Antioxidant Activity and Fiber Content of Select Florida Grown Tropical Fruits. Journal of Agricultural and Food Chemistry.*
- Martins NC, Dorneles GP, Blembeel AS, Marinho JP, Proença ICT, da Cunha Goulart MJV, dkk. Efek Konsumsi Jus Anggur Pada Stres Oksidatif dan Peradangan Pada Pemain Bola Voli Pria: uji klinis acak, tersamar ganda, terkontrol plasebo. *Melengkapi Ada Med.* 2020;54:102570. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102570>
- Martinez Noguera, F. J., Alcaraz, P. E., Vivas, J. C., Chung, L. H., Cascalesa, E. M., & Pagána, C. M. (2021). 8 weeks of 2 S-Hesperidin supplementation improves muscle mass and reduces fat in amateur competitive cyclists: randomized controlled trial.
- 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.
- Meng, Q., & Su, C. H. (2024). The Impact of Physical Exercise on Oxidative and Nitrosative Stress: Balancing the Benefits and Risks. *Antioxidants*, 13(5), 573.
- Molyneux, P. (2004). *The Use of Stable Free Radical Diphenylpicryl-hydrazil (DPPH) for Estimating Antioxidant Activity.* Journal Science Technology.
- Munguía L, Ortiz M, González C, Portilla A, Meaney E, Villarreal F, dkk.(2022). Efek Menguntungkan Dari Flavonoid Pada Kesehatan Otot Rangka: review sistematis dan meta analisis Makanan J Med.25:465-86.
- Murbawani, E. A., & Firiana, L. (2017). Hubungan persen lemak tubuh dan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani remaja putri. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 5(2), 69-84
- Mursyid, H. A., & Rusip, G. (2021). Dampak Pemberian Juice Buah Naga Merah Pada Perubahan Kardiorespirasi Dalam Aktivitas Fisik Maksimum. *Biomedika*, 13(1), 12-18.

- Mustiadi, I. (2017). Klasifikasi sinyal EMG berbasis jaringan syaraf tiruan dan discrete wavelet transform. *Teknoin*, 23(3), 223-240.
- Nakagawa, K. (2021). Liquorice flavonoid oil increased skeletal muscle thickness as assessed by ultrasound in training football athletes. *International Journal on Nutraceuticals, Functional Foods and Novel Foods*.
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. Zat gizi yang dibutuhkan atlet, membantu atlet mencapai performa terbaik. *Cdk-282*, 47(1),62–66.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Pratama, A. R. (2019). Pengaruh Konsumsi Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Daya Tahan Otot Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia
- Puspita, Y., Maigoda, T. C., Kamsiah, K., Wahyudi, A., & Krisnasary, A. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) dan Edukasi terhadap Kadar Kolesterol pada Wanita Aparatur Sipil Negara Pre-Hiperkolesterolemia Kota Bengkulu (*Doctoral Dissertation*, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Putra, R. N., & Amalia, L. (2014). Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot pada Mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1).
- Putri, G. K., Hilmi, I. L., & Salman, S. (2023). Article Review: Effect of Using Vitamin C on Covid – 19 Patients Review. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(1), 243–248.
- Putu, et al. (2019). Skrining dan Uji Diagnostik Obesitas dengan *Bioelectrical Impedance Analysis* dan Meteran Inci Inelastis pada Mahasiswi PTN di Jawa Timur. Universitas Airlangga. Surabaya
- Rianingsih, R., & Rusip, G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Terhadap Perubahan Kadar Leukosit Dan Waktu Lelah Pada Latihan Fisik Maksimal.

- Rizal M, Segalita C, Mahmudiono T. (2020). The Relationship between Body Mass Index, Body Fat Percentage, and Dietary Intake with Muscle Fatigue in Adolescent Football Players. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*, 66. doi: 10.3177/jnsv.66. S134. PMID: 33612582.
- Rizqi, H., & Ichwanudin. (2018). Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 182. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i2.182-188>
- Saenjum, C., Pattananandecha, T., & Nakagawa, K. (2021). Antioxidative and anti-inflammatory phytochemicals and related stable paramagnetic species in different parts of dragon fruit. *Molecules*, 26(12), 3565.
- Sari, S. N., & Yulianti, A. (2020). Intervensi Minuman Cokelat Terhadap Kekuatan Otot Atlet Futsal Di Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 1(1), 31-40.
- Senja, R. S., Issusilaningtyas, E., Nugroho, A. K., and Setyowati, E. P. (2014). *The Comparison of Extraction Method and Solvent Variation on Yield and Antioxidant Activity of Brassica oleracea L. var. capitata f. rubra Extract. Traditional Medic Journal.*
- Setiawan, D. A., & Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kekuatan Otot pada Lansia di Panti Wredha Rindang Asih III Kecamatan Boja. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(3).
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v4i1.4394>
- Siska, A., & Amrizal, S. P. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persentase Lemak Tubuh Dan Peningkatan Massa Otot. *Jurnal Sporta Sainatika*, 47(3), 219-233.
- Sobarna, A., Rizal, R. M., Hambali, S., Asmara, H., & Sunarsi, D. (2022). Peningkatan Prestasi Olahraga Ditinjau Dari Konsep Ilmiah dan Teknologi di Koni Kota Cimahi. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(2), 173-176.

- Souglis, A., Bourdas, D. I., Gioldasis, A., Ispirlidis, I., Philippou, A., Zacharakis, E., ... & Travlos, A. K. (2023). Time Course of Performance Indexes, Oxidative Stress, Inflammation, and Muscle Damage Markers after a Female Futsal Match. *Sports*, 11(7), 127
- Steinbacher, P., & Eckl, P. (2015). Impact of oxidative stress on exercising skeletal muscle. *Biomolecules*, 5(2), 356-377.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Sukma, F. A. (2019). Performa Diagnostik *Bioelectrical Impedancy Analysis* (BIA) Dibandingkan *Dual Energy X-Ray Absorptiometry* (DXA) Untuk Mengukur Indeks Massa Otot Sebagai Komponen Sarkopenia pada Pasien Lansia Di Rawat Jalan, Universitas Indonesia. Jakarta
- Sukmawarti, A., Akbar, D., & Doewes, M. (2018). Hubungan Somatotype Dan *Passing Accuracy* Pemain Futsal Afk Sukoharjo. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 50-56.
- Supranto, 2007. Teknik Sampling untuk Survey dan Eksperimen, Jakarta: Rineka Cipta
- Syafrizal, S., & Welis, W. (2008). Gizi Olahraga, Malang: Wineka Media
- Taherkhani, S., Valaei, K., Arazi, H., & Suzuki, K. (2021). An overview of physical exercise and antioxidant supplementation influences on skeletal muscle oxidative stress. *Antioxidants*, 10(10), 1528.
- Utami, R. D., Yuliawati, K. M., and Safnir, L. (2015). Pengaruh Metode Ekstraksi terhadap Aktivitas Antioksidan Daun Sukun (*Arthocarpus altilis* (Parkinson) Fosberg). Prosiding Penelitian Spesia Unisba.
- Wairata, J. A., Winata, H., & Hartanto, H. (2020). Pengaruh Lingkar Paha terhadap Kejadian Cedera Tungkai Atas pada Pemain Futsal. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 152-158.
- Widianingsih M. Aktivitas Antioksidan Ekstrak Metanol Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus* (F.A.C Weber) Britton & Rose) Hasil Maserasi dan Dipekatkan dengan Kering Angin. *J Wiyata*. 2016;3(2):146-150.

- WIJAYA, W. F. (2018). Perbedaan Distribusi Massa Otot Remaja *Late Adolescence* Laki-Laki dan Perempuan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Wu, C., & Suzuki, K. (2023). The effects of flavonoids on skeletal muscle mass, muscle function, and physical performance in individuals with sarcopenia: a systematic review of randomized controlled trials. *Nutrients*, *15*(18), 3897.
- Wu, I. C. Hsu, H. W., Chen, Y. C., Chiu, C. C., Lin, Y. I., and Ho, J. A. (2006). *Antioxidant and Antiproliferative Activities of Red Pitaya*. Food Chemistry.
- Yusuf, H., Muhammad, N., & Pamungkas, H. (2023). *Predictor of Women's Handball Athlete Fitness Level Malang City Through Fat-Free Mass Measurement*. *Jp. jok* (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), *6*(2), 228-236.
- Zahra, S., dan Muhlisin, M.(2020). Nutrisi bagi Atlet Remaja. *JTIKOR* (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan), *5*(1), 81-93.
- Zulfachri, Z. (2013). Pengaruh Pemberian Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan Perubahan Kadar Malondialdehyde yang Mendapat Aktivitas Fisik Maksimal pada Pemain SSB Garuda Bintang Kab. Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *19*(74), 12-21.