

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia. (2020). *Efektivitas Jus Jeruk dan Jus Semangka Kuning terhadap Penurunan Asam Laktat Sebelum Lari Sprint 400 Meter (Studi Kasus Anggota Pencak Silat SMI Jepara)*. 1–60.
- Almuktabar, N. 2018, „Perspektif Fisiologi Suatu Analisis Kelelahan Saat Dehidrasi“, jurnal Iptek Olahraga, vol. 2, no. 2.
- Andani, S. A., & Widyastuti, N. (2018). Pengaruh pemberian jus jeruk manis (*Citrus sinensis*) terhadap nilai VO₂ max atlet sepak bola di Gendut Dony Training Camp (GDTC) Salatiga. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), 68–74.
- Alit Arsani, N.L.K. 2019, „MANAJEMEN GIZI ATLET CABANG Anggria, B., & Devi, S. (2009). Hubungan Kapasitas Vital Paru Dengan Ambilan Oksigen Maksimal (VO₂maks) Pada Atlet Sepak Bola. *Karya Tulis Ilmiah Kedokteran Universitas Islam Indonesia*, 1.
- OLAHRAGA UNGGULAN DI KABUPATEN BULELENG“, JST (Jurnal Sains dan Teknologi), vol. 3, no. 1.
- Azzahra, A. P., Yuniarti, L., & Hartati, J. (2023). Terdapat Hubungan Antara Jenis dan Frekuensi Olahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran di Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 946–952.
- Badan Pusat Statistik Nasional. (2023). *Produksi Tanaman Sayuran Bawang Daun dan Bawang Merah Menurut Kabupaten/Kota dan Jenis Tanaman di Provinsi Jawa Timur (kuintal), 2021 dan 2022*. 2540.
- Bafirman, H., & SujanaWahyuri, A. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Cerika Rismayanthi, R. M. (2021). *Gizi Olahraga*. staffnew.uny.ac.id.
- Chen, W. K., Tsai, Y. L., Shibu, M. A., Shen, C. Y., Chang-Lee, S. N., Chen, R. J., Yao, C. H., Ban, B., Kuo, W. W., & Huang, C. Y. (2018). Exercise training augments Sirt1-signaling and attenuates cardiac inflammation in D-galactose induced-aging rats. *Aging*, 10(12), 4166–4174.

- Dewi, G. R. (2023). Pengaruh varietas pisang dan metode pengeringan terhadap karakteristik beras pisang di pusat penelitian sukosari ptpn xi. *Sipora.Polije.Ac.Id*, 66.
- Evi, Kusumastuti ; Nurmasari, W. (2016). *Journal of Nutrition*. 4(Jilid 5), 360–367.
- Farida, F., Sulistyaning, A. R., & Sari, H. P. (2022). Jus kombinasi semangka kuning (*Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum. & Nakai) - pisang raja (*Musa acuminata* x *Musa balbisiana*) meningkatkan endurance dalam aktifitas aerobik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 8.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). *Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5), S60–S79.
- Faturochman , Said Junaidi, A. S. (2020). *Efektivitas Pemberian Buah Pisang DAN Vitamin B1, B6, dan B12 Terhadap Kelelahan Otot*. 6(1), 41–47.
- Feladita, N. A. P. D. Y. A. (2018). Pengaruh Suhu Penyimpanan Terhadap Kadar Vitamin C Buah Semangka (*Citrullus vullgaris*, Schand) Daging Berwarna Merah Dan Daging Buah Berwarna Kuning Secara Iodimetri. *Jurnal Analis Farmasi*, 15(1), 165–175.
- Guyton, A. & JE., H. 2018. *Textbook of Medical Physiology.*, 12th rev., SaundersElsevier, Mississippi
- Hadi, M. I. (2019). Perbandingan Latihan 15-Yard Trun Drill dan Z-Pattern Run Dengan Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Repository.Upi.Edu*, 89.
- Haryati, S., Eriza, N., Simbolon, H., Tama, Y. C. P., Yulastuti, E. R., Dewi, E. K., Sudiaz, R., Apriyadi, T. E., Baroroh, R. A., & Wijaya, R. (2022). *Buku Pedoman Budidaya Semangka C. vulgaris. Buku Pedoman*, 1–50.
- Hatta, M., Susanto, H., & Rahfilludin, M. Z. (2016). Perbandingan Air Kelapa Dengan Isotonik. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(2), 71–81.
- Hendrick, F. ., & Mikesky, A. . (2019). *Sports Nutrition (4th ed.)*. Jones & Barlett Learning.

- Ii, B. A. B., & Pustaka, A. T. (2019). Bab Ii_P1337431215001. *Mekanisme Kelelahan Otot*, 6–25.
- Irwan Setiawan, M., & Widyastuti, N. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning (*Citrulus Lanatus*) Terhadap Konsumsi Oksigen Maksimal (Vo2Max) Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrition College*, 5, 64–70.
- Jones, H., George, K. P., Scott, A., Buckley, J. P., Watson, P. M., Oxborough, D. L., Thijssen, D. H., Graves, L. E. F., Whyte, G. P., McGregor, G., Naylor, L. H., Rosenberg, M., Askew, C. D., & Green, D. J. (2021). Charter to establish clinical exercise physiology as a recognised allied health profession in the UK: A call to action. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(3), 1–7.
- Kemenkes RI. (2020). *Guide to balanced nutrition during covid-19* (p. 32).
- Kusumastuti, E., & Widyastuti, N. (2016). PENGARUH PEMBERIAN JUS JERUK MANIS (*Citrus sinensis*) TERHADAP INDEKS KELELAHAN OTOT ANAEROB PADA ATLET SEPAK BOLA DI GENDUT DONY TRAINING CAMP (GDTC). *Journal of Nutrition College*, 5(4), 368.
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2019). Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet DYVA Taekwondo Centre Cibinong. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 19–30.
- Lande, N.P.G.A., Mewo, Y. & Paruntu, M. 2019, „PERBANDINGAN KADAR GLUKOSA SEBELUM DAN SESUDAH AKTIVITAS FISIK INTENSITAS BERAT“, *Jurnal e-Biomedik*, vol. 3, no. 1.
- Lismadiana. (2015). Peranan Olahraga Terhadap Kapasitas Kardiorespirasi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(3), 1689–1699.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N., Azzahra Lathifah, Hasraful, & Andina Fadillah. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7907.
- Lutan, R., Habibudin, C., Adang & Suherman. 2020, *Gizi Olahraga*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Mahendra, F. I., Wisnujati, N. S., & Siswati, E. (2020). Analisis Ekspor Pisang Raja Di Pasar Internasional. *Jurnal Ilmiah Sosio Agribis*, 20(1), 27–40.

- Mardiana, & Nita Prameswari, G. (2019). Pemetaan dan Perumusan Kompetensi Ahli Gizi Bidang Olahraga Info Artikel. *Higeia*, 3(2), 213–222.
- Maulana, A. A. (2018). Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Atlet Porda Bola Basket Putra Kabupaten Indramayu. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*,
- Muchammad Wahyu, T. J. (2019). Model Latihan Daya Tahan Pada Sepak Bola. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Munandar, W. (2023). Hubungan Kadar Glukosa Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas Megarezky Makassar. *Jssa : Journal of Smart Society Adpertisi*, 2, 9–14.
- Napoleoni, L. (2019). Perbedaan Daya Tahan Pada Sepak Bola. *Bioengineering*, 6(1), 1–11.
- Nurrahmaniah, N. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Cocorus Air Kelapa Hijau (Cocos Nucifera L. Var. Viridis) Dan Jeruk Manis Pacitan (Citrus Sinesis L) Terhadap Nilai VO2 Maksimal Pada Anggota UKM Lari Di STKIP Pasundan Cimahi.*
- Oktavani, E. N. (2023). *TINGKAT KENYAMANAN SUDUT PANDANG PENONTON STUDI KASUS : STADION DJARUM KUDUS.*
- Penggalih, M. H. S. T. (2019). Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet. UGM Press.
- Ramos, G. P., Nakamura, F. Y., Penna, E. M., Wilke, C. F., Pereira, L. A., Loturco, I., & Coimbra, D. R. (2020). *Physical Performance Differences Between Prepubescent and Pubescent Soccer Players: The Role of Hormonal and Neuromuscular Maturation. Journal of Sports Sciences*, 38(6): 668–674.
- Rachma, Y. A., Andila, R., & Ardianto, C. (2022). Karakter Organoleptik Buah Pisang Raja (*Musa paradisiaca* L.) pada Kondisi Penyimpanan yang Berbeda Organoleptic. *Jurnal Agrifoodtech*, 1(1), 54.
- Rahman, I. A., Rusdiana, A., Hidayat, I. I., Kurniawan, T., Umaran, U., Imanudin, I., Hardwis, S., Haryono, T., & Badruzaman, B. (2025). Pengaruh Kelelahan Otot Lower Body pada Kinematika Take Off Jump Spike Bola Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 85–93.
- Rahmawati, D. S. (2023). *Pengaruh Pemberian Nira Siwalan (Borassus*

flabellifer.L) Terhadap VO2 Maks Dan Denyut Nadi Pemulihan Pada Siswa SSB Putra Satria Kabupaten Tuban.

- Ridwan, R., Abdul Razak, H. R., Adenan, M. I., & Md Saad, W. M. (2019). Supplementation of 100% flesh watermelon [*Citrullus lanatus* (Thunb.) matsum. And nakai] juice improves swimming performance in rats. *Preventive Nutrition and Food Science*, 24(1), 41–48.
- Rifki Dwi Apriliana, 2019 Pengaruh Model Pembelajaran Peer Teaching Terhadap Keterampilan Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. (2019). *Rifki Dwi Apriliana*, 1–8.
- Rizal, M., & Segalita, C. (2018). Peran Asam Amino Sitrulin dalam Meningkatkan Performa Olahraga Pada Atlet. *Amerta Nutrition*, 2(4), 299.
- Rudy Widyasulistya, Ana Yuliah Rahmawati, K. A. (2019). No pengaruh pemberian jus jambu biji (*psidium guajava* L) Terhadap kelelahan otot anaerob dan kadar glukosa darah pada atlet sepakbola remaja di salatiga training center (STC). *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Rusdiawan, A., & Habibi, A. I. (2020). Efek pemberian jus semangka kuning terhadap tekanan darah, kadar asam laktat, dan daya tahan anaerobik setelah aktivitas anaerobic. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 316–331.
- Sediaoetama, A.D. 2018, „Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan Profesi Jilid I. Jakarta“, Dian Rakyat.
- Subagyo Teori, A. D., & Sepakbola, H. (2017). Teori dan Praktek Permainan Sepakbola.
- Suzuki, T., Morita, M., Kobayashi, Y. & Kamimura, A. 2016, „Oral L citrullinesupplementation enhances cycling time trial performance in healthy trainedmen: Double-blind randomized placebo-controlled 2-way crossover study“, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, vol. 13, no. 1, pp. 1 – 8
- Trisnayanti, N. P. (2020). Pemanfaatan Kulit Buah Semangka (*Citrullus lanatus*) Sebagai Upaya Penurunan Prevalensi Hipertensi di Indonesia. *Researchgate.Net*, March.

- Wibowo, S. P. K. (2020). Pengaruh High Intensity Interval Training terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler, Kecepatan dan Kelincahan pada Usia 13–15 Tahun. Studi ini dimuat di *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)* Vol. 4 No. 2, halaman 79–84.
- Wulandari, R. T., Widyastuti, N., & Ardiaria, M. (2018). Perbedaan Pemberian Pisang Raja dan Pisang Ambon Terhadap VO2max Pada Remaja di Sekolah Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 8–14.
- Yehezkiel P Matasak, R. T. (2015). Efek Semangka Merah dan Kuning (*Citrullus lanatus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha*, 2.
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89.