

## DAFTAR PUSTAKA

- Akashi, K., Miyake, C., & Yokota, A. (2001). Citrulline, a novel compatible solute in drought-tolerant wild watermelon leaves, is an efficient hydroxyl radical scavenger. *Febs Letters*, 508(3), 438-442.
- Akoso, B.T dan Akoso, G.H.E. (2009). Bebas Kelelahan. Yogyakarta: Kanisius.
- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. pdf. VII). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andrianto, F. (2016). Pengaruh Sari Kulit Dan Buah Semangka Merah (Citrullus Lanatus) Sebagai Bahan Pengencer Terhadap Motilitas Dan Viabilitas Spermatozoa Domba (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Åstrand, P. O., Rodahl, K., Dahl, H. A., & Strømme, S. B. (2003). *Textbook of work physiology: physiological bases of exercise*. Human kinetics.
- Baranauskas, M. N. (2016). *Long Term Carbohydrate Intake and the Effect on Endurance Performance in Collegiate Distance Runners* (Doctoral dissertation, University of Akron).
- Bendahan, D., Mattei, J. P., Ghattas, B., Confort-Gouny, S., Le Guern, M. E., & Cozzone, P. J. (2002). Citrulline/malate promotes aerobic energy production in human exercising muscle. *British journal of sports medicine*, 36(4), 282-289.
- Cairns, S. P. (2006). Lactic acid and exercise performance. *Sports medicine*, 36(4), 279-291.
- Campbell, M. (2006). *Extraction of pectin from watermelon rind* (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).
- Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *General Physical Activities Defined by Level of Intensity*.
- Chen, H. Y., Cheng, F. C., Pan, H. C., Hsu, J. C., & Wang, M. F. (2014). Magnesium enhances exercise performance via increasing glucose availability in the blood, muscle, and brain during exercise. *PloS one*, 9(1).
- Cheung, K., Hume, P. A., & Maxwell, L. (2003). Delayed onset muscle soreness. *Sports medicine*, 33(2), 145-164.

- Corwin, E. J. (2009). Patofisiologi: Buku Saku: alih bahasa Nike BS; editor Egy KY, Esty W, Devy Y, Pamilih EK. *Edisi ke-3. Jakarta: EGC*, 444-448.
- Curis, E., Nicolis, I., Moinard, C., Osowska, S., Zerrouk, N., Bénazeth, S., & Cynober, L. (2005). Almost all about citrulline in mammals. *Amino acids*, 29(3), 177.
- Dahlan, M. S. (2006). *Besar sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: PT Arkans, 27.
- Dalimartha, S. (2008). *Atlas tumbuhan obat Indonesia (Vol. 2)*. Niaga Swadaya.
- Dennis, S. C., & Noakes, T. D. (2003). *EXERCISE/ Muscle*.
- Dominguez, L. J., Barbagallo, M., Lauretani, F., Bandinelli, S., Bos, A., Corsi, A. M., & Ferrucci, L. (2006). Magnesium and muscle performance in older persons: the InCHIANTI study-. *The American journal of clinical nutrition*, 84(2), 419-426.
- Dwita, L. P., Amalia, L., Iwo, M. I., & Bahri, S. (2015). Pengaruh rehidrasi menggunakan air kelapa (*cocos nucifera* L) terhadap stamina atlet dayung. *Farmasains*, 2(5), 229-233.
- Erhirhie, E. O., & Ekene, N. E. (2014). Medicinal values on *Citrullus lanatus* (watermelon): pharmacological review. *International Journal of Research in Pharmaceutical and Biomedical Sciences*, 4(4), 1305-1312.
- Fatmah, R. Y., & MSc, D. (2011). Gizi kebugaran dan olahraga. *Bandung: Lubuk Agung*, 26.
- Febry, AB. 2014. *Jus dan Infused water buah – sayuran ampuh tumpas penyakit, awet muda dan langsing*. Jakarta : Loveable
- Fila, W. A., Itam, E. H., Johnson, J. T., Odey, M. O., Effiong, E. E., Dasofunjo, K., & Ambo, E. E. (2013). Comparative proximate compositions of watermelon *Citrullus lanatus*, squash *Cucurbita pepo* L and rambutan *Nephelium lappaceum*. *International Journal of Science and Technology*, 2(1), 81-88.
- Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2017). *Practical applications in sports nutrition*. Jones & Bartlett Learning.

- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2010). Ilmu Faal Olahraga (Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan untuk Prestasi). *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
- Guyton AC, Hall JE. Buku ajar fisiologi kedokteran edisi 11. Jakarta: EGC; 2007.hal.81-85; 874-880
- Hall, J. E. (2015). *Guyton & Hall Physiology Review E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Hasanah, U., & Fitranti, D. Y. (2015). Perbedaan Nilai Kelelahan Anaerobik Atlet Sepakbola Yang Diberikan Buah Semangka Merah Dan Tidak Diberikan Buah Semangka Merah (*Citrullus Lanatus*) (*Doctoral dissertation, Diponegoro University*).
- Idris, I. 2016. Fisiologi Otot Rangka. *Review Artikel Kedokteran*. med.unhas.ac.id
- Irawan, M. A. (2007). Metabolisme energi tubuh & olahraga. *Polton Sport Science & Performance Lab, 1*(07).
- Irawan, M. Anwari. 2007. Cairan Tubuh, elektrolit & Mineral dalam Polton. *Sports Science & Performance Lab Journal*.
- Johnson, J. T., Lennox, J. A., Ujong, U. P., Odey, M. O., Fila, W. O., Edem, P. N., & Dasofunjo, K. (2013). Comparative vitamins content of pulp, seed and rind of fresh and dried watermelon (*Citrullus lanatus*). *International Journal of Science and Technology, 2*(1), 99-103.
- Jones, B., & Kenward, M. G. (2014). *Design and analysis of cross-over trials*. CRC press.
- Kemenkes, R. I. (2014). Pedoman gizi olahraga prestasi. *Kementrian Kesehatan RI: Jakarta*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Ayo Bergerak, Lawan Obesitas!. *Buku Saku Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*.  
[http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2017/11/Ayo\\_Bergerak.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2017/11/Ayo_Bergerak.pdf)

- King, S. R. (2009). Lycopene and citrulline contents in watermelon (*Citrullus lanatus*) fruit with different ploidy and changes during fruit development. In *IV International Symposium on Cucurbits 871* (pp. 543-550).
- Le Plénier, S., Walrand, S., Noirt, R., Cynober, L., & Moinard, C. (2012). Effects of leucine and citrulline versus non-essential amino acids on muscle protein synthesis in fasted rat: a common activation pathway?. *Amino acids*, 43(3), 1171-1178.
- Lee, J. K., Nio, A. Q., Ang, W. H., Law, L. Y., & Lim, C. L. (2011). Effects of ingesting a sports drink during exercise and recovery on subsequent endurance capacity. *European Journal of Sport Science*, 11(2), 77-86.
- López-Cabral, J. A., Rivera-Cisneros, A., Rodríguez-Camacho, H., Sánchez-González, J. M., Serna-Sánchez, I., & Trejo-Trejo, M. (2012). Modification of fatigue indicators using citrulline malate for high performance endurance athletes. *Revista Latinoamericana de Patología Clínica y Medicina de Laboratorio*, 59(4), 194-201.
- Lubis, S. M., & Lubis, M. (2006). *Asidosis Laktat*.
- Mackenzie, B. (2005). Performance evaluation tests. *London: Electric World plc*, 24(25), 57-158.
- Mahan, L. K., Escott-Stump, S., Raymond, J. L., & Krause, M. V. (2012). *Krause's food & nutrition therapy*. Elsevier/Saunders..
- Maharani, A. D., Rahmawati, A. Y., Sulistyowati, E., & Prihatin, S. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Kelelahan Otot Anaerobik Pada Atlet Sepakbola. *JURNAL RISET GIZI*, 7(1), 69-74.
- Matasak, Y. P. (2013). *Efek Semangka Merah dan Kuning (Citrullus lanatus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah* (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Maranatha).
- Maughan, R. J., & Gleeson, M. (2010). *The biochemical basis of sports performance*. Oxford University Press.
- Maughan, R. J., & Murray, R. (Eds.). (2000). *Sports drinks: basic science and practical aspects*. CRC Press.

- McKenna, M. J., Bangsbo, J., & Renaud, J. M. (2008). Muscle K<sup>+</sup>, Na<sup>+</sup>, and Cl<sup>-</sup> disturbances and Na<sup>+</sup>-K<sup>+</sup> pump inactivation: implications for fatigue. *Journal of Applied Physiology*, *104*(1), 288-295.
- McMorris, T., & Hale, T. (2006). *Coaching science: Theory into practice*. John Wiley & Sons.
- Meneguello, M. O., Mendonca, J. R., Lancha Jr, A. H., & Costa Rosa, L. F. B. P. (2003). Effect of arginine, ornithine and citrulline supplementation upon performance and metabolism of trained rats. *Cell biochemistry and function*, *21*(1), 85-91.
- Mihardja, L. (2004). Sistem energi dan zat gizi yang diperlukan pada olahraga aerobik dan anaerobik. *Kedokteran Universitas Indonesia, Majalah Gizi*, *1-13*.
- Moinard, C., Nicolis, I., Neveux, N., Darquy, S., Benazeth, S., & Cynober, L. (2008). Dose-ranging effects of citrulline administration on plasma amino acids and hormonal patterns in healthy subjects: the Citrudose pharmacokinetic study. *British journal of nutrition*, *99*(4), 855-862.
- Muliadin. (2009). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Nilai Kapasitas Vital Paru, Daya Tahan Otot dan Jumlah Eritrosit Mahasiswa Keperawatan (Tesis)*. Makassar: Universitas Hasanuddin
- Naz, A., Butt, M. S., Sultan, M. T., Qayyum, M. M. N., & Niaz, R. S. (2014). Watermelon lycopene and allied health claims. *EXCLI journal*, *13*, 650.
- Nieman, D. C., Gillitt, N. D., Henson, D. A., Sha, W., Shanely, R. A., Knab, A. M., ... & Jin, F. (2012). Bananas as an energy source during exercise: a metabolomics approach. *PLoS One*, *7*(5), e37479.
- Oktarini, A. L. (2020). *Pengaruh Pemberian Konsumsi Cairan Terhadap Status Hidrasi Dan Kadar Laktat Setelah Aktivitas Aerobik*.
- Pambudi, B. I. (2013). *Pengaruh Pemberian Makanan Indeks Glikemik Rendah Atau Tinggi Terhadap Kelelahan Otot Atlet Badminton* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan recovery dalam olahraga. *Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*, *1*(1), 2-13.

- Pérez-Guisado, J., & Jakeman, P. M. (2010). Citrulline malate enhances athletic anaerobic performance and relieves muscle soreness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), 1215-1222.
- Pohl, H. R., Wheeler, J. S., & Murray, H. E. (2013). Sodium and potassium in health and disease. *Interrelations between essential metal ions and human diseases*, 29-47.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2007). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (pp. 303-308). New York, NY: McGraw-Hill.
- Prajnanta, F. (2003). *Agribisnis Semangka Non Biji*. Edisi ke-5, Penebar Swadaya, Jakarta.
- Purnomo, M. (2011). Asam laktat dan aktivitas sod eritrosit pada fase pemulihan setelah latihan submaksimal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Reza, A. B., & Rastegar, M. (2012). Correlation between Runningbased Anaerobic Sprint Test (RAST) field tests, Sargent jump and 300 yard shuttle run tests with laboratory anaerobic Wingate test in evaluation of indoor soccer player's anaerobic readiness. *Annals of Biological Research*, 3(1), 377-384.
- Rimando, A. M., & Perkins-Veazie, P. M. (2005). Determination of citrulline in watermelon rind. *Journal of Chromatography A*, 1078(1-2), 196-200.
- Rismawati, L. H., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2018). Perbandingan Pengaruh Pemberian Jus Semangka dan Minuman Isotonik terhadap Status Hidrasi Atlet Futsal. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 67-75.
- Rismayanthi, C. (2015). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(1), 109-121.
- Rizal, M. (2018). Pengaruh Pemberian Olahan Minuman Buah Semangka Merah Terhadap Indeks Kelelahan Otot Pada Atlet Sepak Bola (*Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*).

- Rizal, M., & Segalita, C. (2018). Peran Asam Amino Sitrulin dalam Meningkatkan Performa Olahraga Pada Atlet. *Amerta Nutrition*, 2(4), 299-306.
- Roberts, M. D., Taylor, L. W., Wismann, J. A., Wilborn, C. D., Kreider, R. B., & Willoughby, D. S. (2007). Effects of ingesting JavaFit Energy Extreme functional coffee on aerobic and anaerobic fitness markers in recreationally-active coffee consumers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 4(1), 25.
- Rukmana, E., & Fitranti, D. Y. (2013). *Pengaruh pemberian minuman berkarbohidrat sebelum latihan terhadap kadar glukosa darah atlet* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Rusdiawan, A., & Habibi, A. I. (2019, October). Perbedaan Kadar Asam Laktat Dan Tingkat Kelelahan Anaerobic Setelah Diberikan Jus Semangka Kuning Dan Aktivitas Anaerobik. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) (Vol. 2, No. 1)*.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan indeks massa tubuh, persen lemak tubuh, asupan zat gizi dengan kekuatan otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1).
- Shanely, R. A., Nieman, D. C., Perkins-Veazie, P., Henson, D. A., Meaney, M. P., Knab, A. M., & Cialdell-Kam, L. (2016). Comparison of watermelon and carbohydrate beverage on exercise-induced alterations in systemic inflammation, immune dysfunction, and plasma antioxidant capacity. *Nutrients*, 8(8), 518.
- Sharkey, B.J. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. (Edisi Terjemahan oleh Nasution E.D.), Cetakan kedua, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sirait, P. A., Abrori, C., & Suswati, E. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Semangka terhadap Kelelahan Otot dan Delayed Onset Muscle Soreness setelah Latihan Beban (The effect of Watermelon Juice on Muscle Fatigue and Delayed Onset Muscle Soreness after Weight Training). *Pustaka Kesehatan*, 4(1), 132-135.

- Siregar, N. S., & Sitompul, S. F. M. (2019). Hubungan Status Gizi terhadap Kondisi Fisik Atlet SBB Tunas Muda. *Kesehatan dan Olahraga*, 3(1), 47-55.
- Stoppani J. (2007). Citrulline malate + tyrosine: stack these two supplements for high-energy workouts. Flex. *Weider Publications LLC*.
- Suharjana, S. (2007). Latihan beban: Sebuah metode latihan kekuatan. *Medikora*, 3(1), 156915.
- Suharjana, S. (2007). Latihan Endurance Dan Ventilasi Paru. *Medikora*, 3(2), 152085.
- Sumartiningsih, S. (2012). Penurunan Asam Laktat pada Fase Pemulihan Aktif dengan Argocycle selama 5 Menit. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1).
- Suzuki, T., Morita, M., Kobayashi, Y., & Kamimura, A. (2016). Oral L-citrulline supplementation enhances cycling time trial performance in healthy trained men: Double-blind randomized placebo-controlled 2-way crossover study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 6.
- Syukur, M. (2009). *Teknik Pemuliaan Tanaman*. Departemen Agronomi dan Hortikultura. IPB. Bogor.
- Takeda, K., Machida, M., Kohara, A., Omi, N., & Takemasa, T. (2011). Effects of citrulline supplementation on fatigue and exercise performance in mice. *Journal of nutritional science and vitaminology*, 57(3), 246-250.
- Tarazona-Díaz, M. P., Alacid, F., Carrasco, M., Martínez, I., & Aguayo, E. (2013). Watermelon juice: potential functional drink for sore muscle relief in athletes. *Journal of agricultural and food chemistry*, 61(31), 7522-7528.
- USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17 Potassium, K (mg) Content of Selected Foods per Common Measure
- Utama, Y. P. (2010). Pengaruh Pemberian Kopi terhadap Kelelahan Otot. (*Doctoral dissertation, Faculty of Medicine*).



- Wahyuni, I. (2017). Perbedaan Nilai Kelelahan Anaerobik dengan Pemeriksaan Kadar Asam Laktat darah pada Ibu Bersalin dengan Pemberian Buah Semangka.
- Weatherwax, D. (2008). Komposisi tubuh dan efeknya pada spektrum performa olahraga. *NSCA Sport Nutrition*, 4, 355-361
- Welis, W., & Syafrizal, S. (2009). *Gizi dan Olahraga*.
- Whitney, E. N., & Rolfes, S. R. (2018). *Understanding nutrition*. Cengage Learning.
- Wibowo, H. (2008). Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga (edisi 2). *Jakarta: Buku Kedokteran EGC*.
- Widiyanto, W. (2007). Latihan Fisik Dan Asam Laktat. *Medikora*, 3(1), 152721.
- Widodo, A. (2007). Pengembangan Rangkaian Tes Fisik untuk Pemain Sepakbola. *Disertasi Doktor Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya*.
- Widyasulistya, R., Rahmawati, A. Y., & Susiloretni, K. A. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Buah Jambu Biji (*Psidium Guajava L*) Terhadap Kelelahan Otot Anaerob Dan Kadar Glukosa Darah Pada Atlet Sepakbola Remaja Di Salatiga Training Center (Stc). *JURNAL RISET GIZI*, 6(1), 40-47.
- Williams, C., & Ratel, S. (Eds.). (2009). *Human muscle fatigue*. Routledge.
- Williams, M. H. (2010). *Nutrition for health, fitness & sport*.
- Wind, D. (2008). Watermelon, *Citrullus lanatus*-Nutrition & Growing Tips. *Dave's Garden*.
- World Health Organization. (2017). *Health topics: physical activity 2017*.