

## DAFTAR PUSTAKA

- Alejandra Planas-Vilaseca \*, Fernando Guerrero-Pérez, Agustina P. Marengo, Rafael Lopez-Urdiales e Núria Virgili-Casas *Servicio de Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitario de Bellvitge, 2016*
- Ali Rosidi.2000.Hubungan status gizi, status kesehatan dan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani atlet PSIS Semarang (Tesis). Institut Pertanian Bogor.
- Ali Rosidi.2014.Pengaruh Pemberian Ekstrak Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*) Terhadap Stres Oksidatif dan Kesegaran Jasmani Atlet.Institut Pertanian Bogor.
- Barwani S, Abri M, Hashmi K, Shukeiry M, Tahlilkar T, Zuheibi T, et al. 2001. Assesment of aerobik fitness and its correlates in Omani adolescent using the 20-metre shuttle run test a pilot study. *Medical Sciences*; 3: 77-80.
- Battinelli T.2000.Physique, fitness, and performance. Florida :CRC Press.
- Bayu.F.U.2011.Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola. Universitas Diponegoro Semarang.
- Beauloye V, Zech F, Mong HT, Clapuyt P, Maes M, and Brichard SM. 2007. Determinants of early atherosclerosis in obesitas children and adolescents. *J Clin Endocrinol Metab.*;92: 3025–3032
- Chen,Y.,Wong,S.H.,Wong,C.,Lam,C.,Huang,Y.,&Siu,P.M.2008.The effect of a pre-exercise carbohydrate meal on immune responses to an endurance performance run.*The Britis Journal of Nutrition*, 100(6), 1260-8. doi:<http://dx.doi.org/10.1017/S0007114508975619>
- Coyle et al,2001 Adaptation of skeletal muscle to endurance exercised their methabolic consequences.American Physiology Society.
- Daryanto, Z.2015.Optimalisasi Asupan Gizi Dalam Olahraga Prestasi Melalui *Carbohydrat Loading*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 4.
- Darmin Sumardjo. 2008. Pengantar Kimia : Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran dan Program Srata I Fakultas bioeksakta.Jakarta.Penerbit Buku Penelitian Kedokteran EGC.
- Depkes dan Kesejahteraan Sosial RI.2000.Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi. Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat Jakarta.
- Edi, P., 2013. Respons Leukosit, Asam Laktat, HIF-1 Alpha, dan HSP70 terhadap Latihan Interval Pada Atlet Sprinter Yuniior Indonesia.
- Edward F. Coyle (1991): Timing and method of increased carbohydrate intake to cope with heavy training, competition and recovery, *Journal of Sports Sciences*, 9:S1, 29-52 <http://dx.doi.org/10.1080/02640419108729865>
- Fenanlampir, A. and Faruq, M.M., 2015. Tes dan pengukuran dalam olahraga. Penerbit Andi.
- Fink H.H, Burgon L.A, Mikesky A.E.2006.Practical applications in sport nutrition. Boston : Jones and Bartlett Publishers.

- Giriwijoyo, Santosa. 2010. Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi. Bandung: FPOK UPI.
- Haraphap, N.S., 2017. Protein Dalam Nutrisi Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2). pp.45-54.
- Hastuti, N.P., Zulaeka, S. 2009. *Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar di SDN Kartasura I*.
- Huriyati E., 2007. Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet Pada Sebuah Club Sepak Bola. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23(4), P.192
- Ilyas L. 1999. Pentingnya Maksimalisasi SOP bagi Sprinter, Bola Edisi 25 Juni 1999, Jakarta.
- Irawan, M.A. 2007. Glukosa & Metabolisme Energi. Polton Sports Science & Performance Lab. *Jurnal Sport Science Brief volume 01*.
- Johnson B, Nelson J. 1986. *Practical measurements for evaluation in physical education*. 4th ed. New York : Macmillan Publishing Company.
- Kumairoh, S. and Syauqy, A., 2014. Pengaruh pemberian pisang (*Musa paradisiaca*) terhadap kelelahan otot anaerob pada atlet sepak takraw (*Doctoral dissertation, Diponegoro University*).
- Kusumastuti, E. and Widyastuti, N., 2016. Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (*Citrus Sinensis*) Terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerob Atlet Sepak Bola Di Gendut Dony Training Camp (GDTC) (*Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro*).
- Lactate testing-some basics* dalam [www.lactate.com/pitesbas.html](http://www.lactate.com/pitesbas.html) diakses pada 10 Maret 2017 (16.05 WIB)
- MacLaren, B.D. & George, K. 2005. *Sport & Exercise Physiology*. Webster Street Liverpool: Bios Scientific Publisher.
- Mahirdja, L., 2004. Sistem Energi dan Zat Gizi yang Diperlukan Pada Olahraga Aerobik dan Anaerobik. *Kedokteran Universitas Indonesia*, pp1-13.
- Mark Hargreaves, John A Hawley & Asker Jeukendrup (2004): Pre-exercise carbohydrate and fat ingestion: effects on metabolism and performance, *Journal of Sports Sciences*, 22:1, 31-38
- Meredith C. Exercise and fitness 1996. In : Rickert V, editor. *Adolescent nutrition assesment and management*. New York : Chapman & Hall ; p. 25-41.
- Ng DK, Kwok C, Lo A. 2003. Exercise tests in children. *J R Coll Physicians Edinb*; 33 : 175-80.
- Ningrum, Destiana Ayu. 2012. *Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage dan Massage Manual Terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Aerobic Lactacid*. UPI. Repository.UPI. Pan America. 2007. Rio de Janeiro bid for the 2007 Pan American Games.
- Parahita A. 2009. Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot pada Siswa Sekolah Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun. Universitas Diponegoro Semarang, Semarang.

- Pertiwi, A.B. and Murbawani, E.A., 2012. Pengaruh Asupan Makan (Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak) Terhadap Daya Tahan Jantung Paru (Vo<sub>2</sub> Maks) Atlet Sepak Bola (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Primurdia, E.G. and Kusnadi, J., 2014. Aktivitas Antioksidan Minuman Probiotik Sari Kurma (Phoenix Dactilyfera L.) Dengan Isolat L. Plantarum Dan L. Casei [In Press Juli 2014]. Jurnal Pangan dan Agroindustri, 2(3), pp.98-109.
- Retnowati, P.A. And Kusnadi, J., 2013. Pembuatan Minuman Probiotik Sari Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Dengan Isolat Lactobacillus Casei Dan Lactobacillus Plantarum [In Press April 2014]. Jurnal Pangan Dan Agroindustri, 2(2), Pp.70-81.
- Rhamdan R, Cerika R.2016.Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Ciran Pada Atlet Bola Basket. Universitas Negeri Yogyakarta.Yogyakarta.
- RI, Direktorat Gizi Masyarakat Depkes.2002.Gizi Atlet Sepak Bola.:3-12.
- Rukmana, E. and Fitranti, D.Y., 2013. Pengaruh pemberian minuman berkarbohidrat sebelum latihan terhadap kadar glukosa darah atlet (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Sedlock, D.A. 2008. *The latest on Carbohdhrate Loading: A Practical Approach*. W. Lafayette, Indiana: Wasl Human Performance Laboratory, Purdue University, Departement of Health and Kinesiology.
- Sulaeman, A., Aries, M., Briawan, D. And Dewi, M., 2013. Kapasitas Antioksidan Dan Indeks Glikemik Sari Kurma Serta Efikasinya Terhadap Stamina.
- Supariasa, D.N, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan Departemen Kesehatan.
- Satuhu, S., 2010. Kurma khasiat dan olahannya. PT Niaga Swadaya.
- Sugiharto, Darmanto W. 2006. Potensi rimpang temulawak sebagai antioksidan dan peningkatan kadar Hb mencit: suatu upaya pemulihan dampak negatif radikal bebas 2-metoksietanol (2-ME). Surabaya (ID): Lembaga Penelitian Universitas Airlangga.
- Walirsky I.1998.Nutrition in exercise and sport. 3rd ed.CRC Press. USA.
- Welis, W., 2012. Pengaruh Pemberian Pangan Dengan Glikemik Berbeda Terhadap Stress Oksidatif dan Performa Daya Tahan Lari 5 Km Pada Atlet Mahasiswa.Bogor.
- Widiyanto. Aktifitas Fisik dan laktat dalam related:staff.uny.ac.id/system/files/penelitian/Widiyanto,%20M.Kes./Latihan%20dan%20laktat%20darah.pdf diakses pada 10 Maret 2017