

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, G. C. 2018. Korelasi Antara Rerata Durasi Olahraga Per Minggu Dengan Fungsi Atensi Lansia Di Panti Wreda Bhakti Luhur. *Skripsi Universitas Katolik Widya Mandala*. Surabaya.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Andersson, D., Betzenhauser, M., Reiken, S., Meli, A., Umanskaya, A., and Xie, W. 2011. Ryanodine Receptor Oxidation Causesintra Cellular Calcium Leak and Muscle Weakness in Aging. *Cell Metabolism*. 14 (2): 196-207.
- Astawan, M. 2008. *Sehat dengan Hidangan Kacang dan Biji-Bijian*. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Fatmah and Ruhayati, Y. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Lubuk Agung. Bandung.
- Goodpaster, B.H., Park, S.W., Harris, T.B., Kritchevsky, S.B., Nevitt, M., and Schwartz, A.V. 2006. The Loss of Skeletal Muscle Strength, Mass, and Quality in Older Adults: The Health, Aging and Body Composition Study. *Journal of Gerontology*. 61 (10): 59-64
- Grosicki, G.J., Miller, M.E., and Marsh, A.P. 2014. Clinical Interventions in Aging. 9 (20): 9–18.
- Guoyao, W and Morris, S.M. 1998. Arginine Metabolism: Nitric Oxide and Beyond. *Journal of Biochem*. 33 (6): 1-17.
- Harahap, N.S. 2014. Protein dalam Nutrisi Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13 (2): 45 – 54.
- Intarina, H. 2013. Seri Panganan Jadul tetap Favorit. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Janssen, I., Heymsfield, S.B., Wang, Z.M., and Ross, R. 2000. Sceletal Muscle Mass and Distribution in 468 Men and Woman Aged. *Journal of Applied Physiologi*. 89 (2): 14 – 23.
- Kalangi, S. J. R. 2014. Perubahan Otot Rangka pada Olahraga. *Jurnal Biomedik*. 6 (3): 172-178.
- Kay, D.E. 2009. *Food Legumens*. TPI Crop Digest No.3 Tropical Products Institue, London.

- Krupa, U. 2008. Main Nutritional and Antinutritional Composition of Bean Seeds: A Review. *Polish Journal of Food and Nutrition Science*. 58 (2): 149 – 155.
- Lesmana, S. 2012. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis ditinjau dari Perbedaan Gender. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*. 5 (1): 34 – 55.
- Made, A. 2009. Sehat dengan Hidangan Kacang dan Biji-Bijian. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Makarimah, A. 2017. Hubungan Antara Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Pola Konsumsi, dan Aktifitas Fisik dengan Usia *Menarche* Anak Sekolah Dasar. *Skripsi Universitas Airlangga*. Surabaya.
- Marsono, Y., Zuheid, N., and Fitri, R. 2002. *Pengaruh Diet Kacang Merah terhadap Kadar Gula Darah Tikus Diabetik Induksi Alloxan*. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Mayer, F., Scharhag, R. F., Carlsohn, A., Cassel, M., Müller, S., and Scharhag, J. 2011. The Intensity and Effects of Strength Training in the Elderly. *Dtsch Arztebl*. 108 (21): 359–64.
- Munawaroh, S. 2016. *Pengaruh Dynamic Stretching Dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Power Pemain Voli*. Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta
- Nakamura, Y., Kaihara, A., Yoshii, K., Tsumura, Y., Ishimitsu, S., and Tonogai, Y. 2001. Content and Composition of Isoflavonoids in Mature or Immature Beans and Bean Sprouts Consumed in Japan. *Journal of Health Science*. 47 (4): 394 – 406.
- Nandatama, S. R., Rosidi, A., and Ulvie, Y. N. S. 2016. Pengaruh Minuman Kopi (*Coffea*) Terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan Otot Pada Atlet Sepakbola Usia Remaja di SSB Persisac Kota Semarang. *Jurnal Gizi UNIMUS*. 6 (1): 29 – 34.
- Nenggala, A. K. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Grafindo Media Pratama. Bandung.
- Novem, P. L., Laksono, B., and Kumaidah, E. 2017. Perbandingan Daya Tahan Otot Ekstremitas Atas Atlet Usia Remaja Cabang Olahraga Taekwondo Nomor Poomsae Dan Kyorugi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 6 (2): 1082 – 1089.
- Nurfi, A. 2009. Kacang Merah Turunkan Kolesterol dan Gula Darah. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

- Nuryanti, R and Rahayuningsih, H.M. 2014. Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (*Vigna Angularis*) Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa, Tekanan Darah Dan Lingkar Pinggang Obesitas Hipertensi Dan Non-Hipertensi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*. 3 (4): 745 – 754.
- Oktaviany, D D. 2017. Perbedaan Pengaruh Latihan Rope Jump Dan Squat Jump Dengan Metode Interval Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli. *Skripsi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Pennington, J. 1994. *Supplementary Tables-Amino Acids*. in: Allen A, Ed. *Bowes & Church's Food Values Of Portions Commonly Used, 16th ed*. JB Lippincott Company. Philadelphia.
- Prihatiningrum, R., Sumekar, T.A., Hardian. 2016. Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Massa Otot Tubuh Pada Wanita Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 5 (2): 115 – 121.
- Putra, R.N and 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): 29 – 34.
- Rimbawan and Siagian, A. 2004. Indeks Glikemik Pangan: Cara Mudah Memilih Pangan yang Menyehatkan. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Rukmana, R. 2009. Usaha Tani Jagung. Kanisius. Jakarta.
- Shimelis, E.A., Meaza, M., and Rakshit, S. 2006. Physicochemical Properties, Pasting Behaviour, and Functional Characteristics of Flour and Starches from Improves Beans (*Phaseolus Vulgaris L.*) Varieties Grown in East Africa. *Agricultural Engineering International CIGR Ejournal*. 8 (15): 1 – 19.
- Shimelis, E. A and Rakshit, S.K. 2007. Effect of Processing on Antinutrient and In Vitro Protein Digestibility of Kidney Bean (*Phaseolus vulgaris L.*) Varieties Grown in East Africa. *Food Chemistry*. 22 (103): 161 – 172.
- Siddiq, M., Ravi, R., Harte, J.B., and Dolan, K. D. 2010. Physical and Functional Characteristics of Selected Dry Bean (*Phaseolus vulgris L.*) Flours). *Food Science and Technology*. 20 (42): 232 – 237.
- Soekarto and Soewarno, T. 2000. *Penelitian Organoleptik untuk Industri Pangan dan Hasil Pertanian*. Bhatara Karya Aksara. Jakarta.
- Soekirman and Jahari, A. 2004. *Penyimpangan Positif Masalah KEP di DKI Jakarta, Pedesaan Bogor Barat dan Lombok Timur Nusa Tenggara Barat*. Poslitbang Gizi. Bogor.

- Persatuan Ahli Gizi Indonesia. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. 2011. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Taku, K., Umegaki, K., Sato, Y., Taki, Y., Endoh, K., and Watanabe, S. 2007. Soy isoflavones lower serum total and LDL cholesterol in humans: a metaanalysis of 11 randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 85 (4): 1148 – 1156.
- Tamaroh, S., Raharjo, S., Murdiati, A., and Anggrahini, S. 2018. Perubahan Fenolik, Antosianin, dan Aktifitas Antioksidan Ubi Ungu (*Dioscorea Alata L*) Akibat Proses Pengolahan. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*. 7 (1): 31 – 36.
- Wiarto, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Wiliam, B and Don, W. F. 2002. *Buku Ajar Histologi Edisi 12* (Terjemahan oleh Jan, T). EGC. Jakarta.
- Wulansari, D.A., Kristianto, A., and Doewes, M. 2017. Identifikasi Minat dan Bakat Olahraga di Surakarta (Studi Perbandingan Minat dan Bakat Olahraga pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Se-Surakarta Usia 12 – 13 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Tipe Tubuh. *Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK*. 14 (2): 345 – 351.

