

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Ali Dkk, (2014), ' Meningkatkan Kekuatan Kaki Dan Keseimbangan Tubuh Pemain Sepak Bola Dengan Permainan Sepakbola Gendong', Universitas Negeri Semarang Indonesia. *Jurnal Of Sport Sciences and fitness*
- Angka Kecukupan Gizi. (2019)
- Ariani, Helna (2019)' *Manfaat Jus Jeruk Manis (Citrus Sinensis) Untuk Menurunkan Kelelahan Kerja Di Pt. Aseli Dagadu Djokdja*'. Skripsi Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Choiriyah, Indah Siti. (2019),'*Pengaruh Penambahan Kulit Buah Naga Merah Dan Gula Terhadap Warna, Sifat Kimia, Aktivitas Antioksidan Dan Tingkat Kesukaan Selai*'. Skripsi thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
- Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM). (2017)
- Dewanti, Arinda Maharani. (2019), 'Pengaruh Konsentrasi Sari Lemon (*Citrus Medica Var Lemon*) Dan Yogurt Kedelai Terhadap Karakteristik Smoothies Buah Bisbul (*Diospyros Blancoi A.Dc*)'. Tugas Akhir. Universitas Pasundan Bandung
- Effendi, Rustam . (2016), 'Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola'. Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal pendidikan UNISIKA*.
- Sitohang, Yemima Nora Sitohang, (2019)' *Manfaat Jus Nenas (Ananas Comossus (L) Merr) Untuk Menurunkan Kelelahan Kerja*'. Skripsi Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Fitrianingrum, Wuri. (2020). 'Efektivitas Cipori (*Citrus Sport Drink*) Sebagai Minuman Pencegahan Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola'. Skripsi. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Yogyakarta
- Fridintya, Aranta Galuh. (2011), 'Perbedaan Efektivitas Pemberian Jus Pisang Ambon Dan Jus Pisang Raja Dalam Mengatasi Kelelahan Otot Pada Tikus Wistar', Skripsi, Universitas Diponegoro
- Gunawan, Edy. (2019). 'Perbandingan Pengaruh Kegiatan Fisik Dalam Ruangan dan Luar Negeri Terhadap Suhu Tubuh, Asam Laktat, Darah Glukosa, dan Lemak Stelah Fisik Submaksimal Aktivitas'. Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Utara. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga Vol.3 No.2*

- Handayani, Sri Lucky. (2015). 'Gambaran Dukungan Suami Dalam Pemberian Asi Eksklusif Di Posyandu Padasuka RT 06 Dan RW 12 Kelurahan Padasuka Kota Bandung'. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harahap, novita sari dkk. (2017). 'Pengaruh Pemberian Manipulasi Sport Massage Terhadap Kadar Asam Laktat Darah Setelah Melakukan Aktivitas Fisik Maksimal'. Universitas Negeri Medan. Jurnal Kesehatan dan Olahraga
- Hasanah, Uswatun. (2015). 'Perbedaan Nilai Kelelahan Anaerobik atlet Sepakbola yang Diberikan Dan Tidak Diberikan Buah Semangka Merah (*Citrullus Lanatus*)'. Artikel Penelitian. Universitas Diponegoro.
- Hidayah, Irma . (2018). 'Peningkatan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Sesudah Bekerja'. Persatuan Sarjana Masyarakat Indonesia, Kota Surabaya. The Indonesian *Journal of Occupational Safety and Health*, Vol. 7, No. 2
- Irawan, M. Anwari. (2007)'Nutrisi, Energi & Performa Olahraga'. Jurnal Volume 01. No. 04
- Kristanto,(2008).'Buah Naga Pembudidayaan di Pot dan di Kebun'. Jakarta: Penebar Swadaya di Gendut Dony Training Camp (GDTC). Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Indonesia. Jurnal
- Mochamad, Purnomo. (2011), 'Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal'. Thesis. Universitas Negeri Semarang. *Journal of Nutrition College*, Vol.5, No.4
- Nisa, Rinda Khoirun. (2017). 'Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (*Hylocereus polyrhizus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah'. Skripsi, Universitas Jember.
- Novidahlia, dkk. (2018).'Karakteristik Red smoothies dari Buah Pisang Ambon Dan Naga Merah Dengan Penambahan CMC (Carboxymethyl Cellulose) Charateristics of Red smoothies from Ambon Banana and Red Dragon Fruits with CMC Addition (Carboxymethyl Cellulose)'.Universitas Djuanda Bogor. Jurnal Volume 4 Nomor 2.
- Novidahlia, noli, dkk. (2018). 'Karakteristik Red Smoothies dari Buah Pisang Ambon dan Naga Merah dengan Pemmambahan CMC (Carboxymethyl Cellulose)'.Universitas Djuanda, Jurnal Agroindustri Halal ISSN 2442-3548 Volume 4 Nomor 2,
- Parwata, I Made Yoga. (2015), 'Kelelahan dan recovery dalam Olahraga'. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali, Program

Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*.

Rohmansyah, Ryan. (2019) 'Pengaruh Pemberian Jus Buah Pisang Raja dan Sport Drink Terhadap Asam Laktat pada test Rast (Running Based Anaerobic Sprint Test) Atlet Pelajar Bola Voli.', Tesis. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Rosidi, Ali, dkk. (2013). 'Efikasi Pemberian Ekstrak Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza Roxb) Dan Multivitamin Mineral Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Atlet'. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang,

Rostika, Flora. (2015). 'Pengaruh Latihan Fisik Anaerobik Terhadap Kadar Asam Laktat Jaringan Otot Jantung Tikus Wistar', Tesis. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Ryan, Ishak, dkk. (2020). 'Morfologi Tanaman Pisang Jigikago Berdasarkan Kearifan Lokal Suku Mee Di Kampung Idaiyo Obano Kabupaten Paniai'. Jurusan Agroteknologi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Satya Wiyata Mandala Nabire. [Jurnal FAPERTANAK Jurnal Pertanian dan Peternakan](#) Vol 5 No 2.

Saputro Yulius Agung, (2017), 'Pengaruh Jenis Massage Terhadap Kelelahan Atlet Bulutangkis Ditinjau Dari Perbedaan Jenis Kelamin', Universitas Sebelas Maret, *Jurnal Multilateral*, Volume 16, No. 1 Juni 2017 Hlm. 25-35

Sari, Putri Meilissa Ajeng Permata. (2016). 'Efek Ekstrak Buah Naga Merah (Hylocereus Polyrhizus) Terhadap Perubahan Histopatologi Tubulus Proksimal Ginjal Pada Tikus Putih Strain Winstar Yang Diinduksi Minyak Kelapa Sawit Pemanasan Berulang'. Karya Tulis Akhir. Universitas Muhammadiyah Malang

Sari, Winda Hartika .(2021), 'Literature Review: Pengaruh Efektivitas Pemberian Nordec Hamstering Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Hamstring Pada Pemain Sepak Bola'. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang

Syahfrizar, dkk, 2009, 'Cetakan Pertama Buku Gizi Olahraga'. Universitas Negeri Padang.

Syahaeni, Nur, dkk. (2021). 'Inovasi Pemanfaatan Buah Dan Sayur Menjadi Smoothie Drink Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19'. Universitas Hassanuddin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hassanuddin (JPMH)* Vol. 22 No. 1

Tabel Komposisi Pangan Indonesia. (2017)

Widiyanto, (2007). 'Latihan Fisik dan Asam Laktat. Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY, Jurnal MEDIKORA Vol.III, No 1,