

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.
- Ainiyah, N., Suter, K. I., & Wisaniyasa, N. W. (2017). Karakteristik Smoothie Campuran Buah Jambu Biji Merah (*Psidium guajava* L.) dan Jeruk Manis (*Citrus sinensis*) Dengan Penambahan Whey Protein Concentrate 80 (WPC 80). *Jurnal ITEPA*, 6(2), 40–50. <http://www.sahabatnestle.co.id/content/%0Avieww/mengenal-jus-smoothie-lassi%02dan-milkshake>.
- Aisyah, N., & Himawan, A. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis. *Sport Coaching and Education*, 5, 47–54.
- Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D. (2013). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Dunia Kesmas*, 2(1), 51–56.
- Alifyah, H., & Abdulloh, A. (2021). Analisis Karakteristik Permainan Bulutangkis Tunggal Putra Dan Tunggal Putri. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(1), 72–77. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i1.4658>
- Amin, N., & Lestari, Y. N. A. (2019). Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 19–26.
- Anas, M. A., Djala, D., & Nur, M. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG. *Repository Sofrware Universitas Negeri Makassar*, 1. <http://eprints.unm.ac.id/12229/>
- Aryanta, I. W. R. (2022). Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 4(2), 8–13. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v4i2.3386>
- Asdar, M. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani atlet pada club atletik fik unm. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*, 1–16.
- Bailey, S. J. (2016). *Two weeks of watermelon juice supplementation improves nitric oxide bioavailability but not endurance exercise performance in humans*. <https://doi.org/10.1016/j.niox.2016.06.008>
- Baron, M., & Valle, F. F. (2021). *Encapsulation of citrulline extract from watermelon (*Citrullus lanatus*) by-product using spray drying*. 385, 455–465. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.powtec.2021.03.014>
- BH, B., & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Bimantara, G., & Hardiansyah, A. (2023). Hubungan Status Gizi , Persen Lemak Tubuh , dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kualitas VO 2 Maks Siswa Sekolah Sepak Bola Sport Supaya Sehat Semarang. 2023, 12(1), 20–26.
- BPOM. (2020). *Peraturan BPOM No.24 Tahun 2020 Tentang Pengawasan Pangan Olahan Untuk Keperluan Gizi Khusus*.
- Braakhuis, A. J., & Hopkins, W. G. (2015). Impact of Dietary Antioxidants on

- Sport Performance: A Review. *Sports Medicine*, 45(7), 939–955. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0323-x>
- BSN. (2013). *Puree buah SNI 7841:2013*. <http://lib.kemenperin.go.id/neo/detail.php?id=225610>
- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022). Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 376–385. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1914>
- Burke, L., & Cort, M. (2006). Supplements and sports foods. *Clinical Sports ...*. <http://sportnrec-macfields.swsi.wikispaces.net/file/view/AIS+Report08.pdf/170693955/AIS+Report08.pdf>
- Chu, D. J., Al Rifai, M., Virani, S. S., Brawner, C. A., Nasir, K., & Al-Mallah, M. H. (2020). The relationship between cardiorespiratory fitness, cardiovascular risk factors and atherosclerosis. *Atherosclerosis*, 304, 44–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2020.04.019>
- Committe, C. (2022). *Konversi Dosis Penelitian Hewan Coba ke Manusia*. <https://cattleyapublicationservices.com/?p=398>
- Depkes RI. (2005). *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Depkes RI.
- Farida, F., Sulistyning, 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 aktivitas aerobik. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 8. <https://doi.org/10.30867/action.v7i1.505>
- Faruk, M., & Agung Septian faruk. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak bola Indonesia Lumajang. *Ejournal Unesa, Vol 1*, 1–8.
- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Halimah, N., Rosidi, A., & Noor, Y. (2014). Hubungan konsumsi vitamin C dengan kesegaran jasmani pada atlet sepakbola di pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Tengah. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(2), 17–24.
- Haqul Adam, Q. (2020). Studi Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Walisongo Sport Club (Wsc) Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Porkes*, 3(1), 15–19. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.1942>
- Hariana, H. A. (2006). Tumbuhan Obat dan Khasiatnya seri 3 Agrisehat. *Penebar Swadaya, Jakarta*, 46, 125–127.
- Indonesia, P. G. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi* (M. Prof. Dr. Hardinsyah, MSdan I Dewa Nyoman Supriasa (ed.)). EGC.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Iqbal Miftahudin, Muhamad Syamsul Taufik, Asep Ramdan Afriyuandi, I. S.

- (2023). Pengaruh Latihan Interval Dan Motivasi Untuk Meningkatkan Vo2max Pada Atlet Futsal Effect Of Interval Training And Motivation To Improve Vo2max On Futsal AthleteS. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6, 124–129.
- Irwan Setiawan, M., & Widyastuti, N. (2016). *Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning (Citrulus Lanatus) Terhadap Konsumsi Oksigen Maksimal (Vo2Max) Pada Atlet Sepak Bola*. 64–70. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Jefri, Candrawati, E., & Adi w., R. C. (2018). Analisis Faktor Risiko Sport Injury pada Atlet Bulutangkis. *Nursing News*, 3(1), 175–185.
- Juniati. (2019). Profil tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepakbola PPLP Sulawesi Selatan. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*, 2.
- Kemendes RI. (2018). Tabel Komposisi Pangan Indonesia. In *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Khaerani. (2020). *Profil Karakteristik Fisiologi dan Sistem Metabolisme yang Dominan pada Atlet Mahasiswa KOP Bulutangkis UNJ*. 21(1), 220–224. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Kusumaningrum, I., & Rahayu, N. S. (2018). Formulasi Snack Bar Tinggi Kalium Dan Tinggi Serat Berbahan Dasar Rumput Laut, Pisang Kepok, Dan Mocaf Sebagai Snack Alternatif Bagi Penderita Hipertensi. *Argipa*, 3(2), 102–110.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi dan Latihan*. 288. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Books-23031-10_0082.pdf
- Kuswari, M., Handayani, F., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2019). Relationship of Energy Intake, Macro and Micro Nutrients to Physical Fitness of Athletes of Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 19–30. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.572>
- Lisdiantoro, G. L. (2016). Gizi Dan Pola Hidup Aktif Mendukung Prestasi Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(3), 1–11.
- Magee, M. K. (2021). *Does the Multistage 20-m Shuttle Run Test Accurately Predict VO2max in NCAA Division I Women Collegiate Field Hockey Athletes?* <https://doi.org/34073418>
- Mahardika, N. A. (2020). *Modul Bulutangkis (Vol. 21, Issue 1)*. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1, 74–80.
- Mashuri, Y. A., Sweetry, Z. O., & Sjarifah, I. (2020). Efek Pemberian Buah Pisang Pada Penurunan Kelelahan Kerja Bagi Pekerja Di Bagian Pelintingan

- Rokok. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 338. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1811>
- Muas, I., Nurawan, A., & Liferdi. (2016). *Budidaya Buah naga*.
- Muhamad Fajar Ranis Putra, Aldo Naza Putra, Kamal Firdaus, R. S. (2023). Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) Pemain Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kota Bogor. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1434>
- Nugroho, W. (2020). Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) Pada Atlet Puslatda PON XX Daerah Istimewa Yogyakarta. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 26(1), 27–32. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i1.30644>
- Pakar Gizi. (2017). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi* (M. Prof. Dr. Hardinsyah & M. I Dewa Nyoman Supariasa (eds.)). EGC.
- Palangkaraya, P. K. (2022). Modul Perkuliahan Gizi Olahraga. In *Gizi Olahraga*. Poltekkes Palangkaraya. <https://doi.org/10.1111/j.1445-2197.1965.tb04382.x>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- PBSI. (n.d.). *Prestasi Atlet*. 2022. <https://pbsi.id/organisasi/prestasi/>
- Peeling, P., Castell, L. M., Derave, W., De Hon, O., & Burke, L. M. (2019). Sports foods and dietary supplements for optimal function and performance enhancement in track-and-field athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 198–209. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0271>
- Permana, A. S. (2019). *Kualitas Smash Atlet U15 Bulutangkis Putra Pb Gatra Semarang Tahun 2019*. <http://lib.unnes.ac.id/39294/>
- Poerba, Y. S. (2018). *Deskripsi pisang : koleksi Pusat Penelitian Biologi LIPI* (M. S. Nugraha (ed.); 1st ed.). LIPI Press.
- Pramono, O. D., Kuswari, M., Swamilaksita, P. D., Sa'pang, M., Gifari, N., & Nuzrina, R. (2020). Faktor VO₂ max Atlet Softball Putri di Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) Asian Games 2018. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 175–183. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.844>
- Pratama, R., & Indika, P. M. (2019). *Pengaruh Pemberian Cairan Elektrolit Terhadap Pulih Asal Atlet Persatuan Bulutangkis Semen Padang*. 2, 33–42.
- Prihatman, K. (2000). Pisang. *Kantor Deputi Menegristek Bidang Pendayagunaan Dan Pemasyarakatan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 1–13. <http://www.warintek.ristek.go.id/pertanian/pisang.pdf>
- Purba, R. H. (2018). Nilai Ambilan Oksigen Maksimal Dari Hasil Bleep Test Pada Atlet Junior Sepakbola Laki-Laki Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 09(02), 134–145.
- Putri, Y. A., Yusniati, E., Nurrohima, D., Herviana, H., Puspaningtyas, D. E., & Afriani, Y. (2019). Influence/effectiveness of carrot and orange mix juice on $\dot{V}O_2$ Max in soccer players. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 7(1), 23. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2019.7\(1\).23-30](https://doi.org/10.21927/ijnd.2019.7(1).23-30)
- Rachmat, M. (2016). *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan* (E. K. Yudha (ed.)). Buku Kedokteran EGC.

- Septyani, A. (2022). Pengaruh Pemberian Pisang Raja Terhadap VO2MAX pada Tim Bulutangkis UNY. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Setyorini, T. (2022). *Jus dan Smoothies, Ini Perbedaan Serta Kelebihan-Kekurangan Masing - Masing*. Merdeka.Com. <https://www.merdeka.com/gaya/kenali-perbedaan-smoothie-dan-jus-beserta-kelebihannya.html>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Suharjana, -. (2015). Latihan Endurance Dan Ventilasi Paru. *Medikora*, 2, 149–172. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4725>
- Suharjana, F. (2010). Pendidikan Jasmani Indonesia urnal. *Kebugaran Kardiorespirasi Dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa Kkn-Ppl Pgsd Penjas Fik Uny Kampus Wates Tahun 2012*, 7(November), 13. [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Drs. F. Suharjana, M.Pd./18. KEBUGARAN KARDIORESPIRASI DAN INDEK MASA TUBUH MAHASISWA KKN-PPL PGSD PENJAS FIK UNY.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Drs.F.Suharjana,M.Pd./18.KEBUGARAN_KARDIORESPIRASI_DAN_INDEK_MASA_TUBUH_MAHASISWA_KKN-PPL_PGSD_PENJAS_FIK_UNY.pdf)
- Suherman. (2018). *Pengaruh Pemberian Pisang Raja Terhadap Vo2max Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler Nurfadhilah Gowa. 002*.
- Sukarman. (2021). *Pengolahan Lahan Berkarakter Khusus* (1st ed., Vol. 21, Issue 1). IAARD Press. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Sumardilah, D. S., Maharani, A. M., Indriyani, R., Sutrio, S., Bertalina, B., & Mulyani, R. (2023). Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Merokok Dengan Kebugaran Tubuh pada Atlet Remaja Wushu Saburai Lampung. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 15(4), 600–608.
- Sumartiningsih, S. (2012). Penurunan Asam Laktat pada Fase Pemulihan Aktif dengan Argocycle selama 5 Menit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Sumosardjuno, S. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2* (2nd ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sumosardjuno, S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga* (ketiga). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sunyoto, djoko Sudarso, T. B. (2006). *Petunjuk Teknis Budidaya Semangka* (Vol. 4, Issue 1). Balai Penelitian Tanaman Buah Tropika. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 141–151. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>
- 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).

- <https://doi.org/10.1186/s12970-016-0117-z>
- Tanzila, R. A., & Hafiz, E. R. (2019). Latihan Fisik dan Manfaatnya Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya*, 1(1), 316–322. <https://doi.org/10.32539/confmednatalisunsri.v1i1.32>
- Temesi, J., Johnson, N. A., Raymond, J., Burdon, C. A., & O'Connor, H. T. (2011). Carbohydrate ingestion during endurance exercise improves performance in adults. *Journal of Nutrition*, 141(5), 890–897. <https://doi.org/10.3945/jn.110.137075>
- UU RI. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Jdih.Bpk Ri*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Uztavizaki. (2012). *Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka SMK Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman DIY*. 66, 37–39. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjmxaxDX0cPzAhX1_XMBHUCgAwgQFnoECAIQAQ&url=https%3A%2F%2Fadoc.tips%2Fdownload%2Fbab-2-landasan-teori294074b5647acbc51fc2a7055536b95a44523.html&usg=AOvVaw3tQ8UCQ2stW7nrQ
- Wahyuni, F., Basri, Z., & Bustami, M. U. (2013). Pertumbuhan Tanaman Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Pada Berbagai Konsentrasi Benzilamino Purine dan Umur Kecambah Secara In Vitro. *E-Journal Agrotekbis*, 4(3), 332–337.
- Wibowo, C., & Dese, D. C. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan VO₂max pada Atlet Bolabasket. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 19–25. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr>
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- 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. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i1.20773>
- Wulansari, N. D., Ghifari, N., & Purwaningtyas, D. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespiratori atlet taekwondo kyorugi di DKI Jakarta. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 112–125. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.13688>
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>