

## DAFTAR PUSTAKA

- (1982) 'Federation Internasional The Football Association ).', pp. 6–22.
- Aditiawan, A. (2017) 'Tradisi Budaya Aktivitas Fisik Masyarakat Suku Anak dalam Ditinjau dari Nilai-Nilai Olahraga' (Studi Fenomenologis Masyarakat Suku Anak dalam di Provinsi Jambi), Tesis. Universitas Sebelas Maret
- Adji, S. (2007) Terapi Madu. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Afriani, Y., Puspaningtyas, D.E., Mahfida, S.L., Kushartanti, W., Farmawati, A., (2015) 'Quality of Sleep Affects the Level of Anxiety and Performance of Football Athletes, Iran J Public Health. 44 (7):1023
- Ainnurkhalis, Z. (2016) 'Garam NaCL Terhadap Karakteristik Organoleptik Minuman Isotonik Tomat (*Solanum lycopersicum* Mill)', Skripsi. Universitas Pasundan.
- Almatsier, S., 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anam, K. (2013) ' Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun', Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 3, p. 2. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>.
- Anggraini, A. D. (2013) 'Pengaruh Konsumsi Minuman Madu Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola Remaja Selama Simulasi Pertandingan', Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Ariesta. T. W. (2016) 'Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh', Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Asprilia, A. (2017), 'Pengaruh Pemberian Sari Buah Belimbing (*Avverhoa bilimbi*) terhadap tekanan Darah Sistolik Remaja', Joutnal of Nutrition Collage, 5(3), pp. 130-137.
- Astuti, R. W. (2015). Pengaruh Pemberian Jenis Minuman Rehidrasi Ditinjau dari Status Gizi terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Atlet Sepak Bola. Skripsi. Universitas Sebelas Maret
- Az-zahra, N. I., Giyarto, G. and Maryanto, M. (2019) 'Karakteristik Minuman Isotonik Berbahan Baku Air Kelapa Dan Madu Pada Penyimpanan Dingin', Berkala Ilmiah Pertanian, 2(1), p. 1. doi: 10.19184/bip.v2i1.15773.
- Badan Standarisasi Nasional. (1998). Spesifikasi Persyaratan Mutu Minuman Isotonik.
- Badan Standarisasi Nasional. (2006). Air dalam Kemasan. Jakarta: Panitia Teknis Makanan dan Minuman.
- Baghurst, K. (2003). The health benefits of citrus fruits. Holtivultural Australia: CSIRO Health Science & Nutrition.

- Bagsbo, J., & Mohr, M. (2015). *Fitness Testing in Football: Fitness Training*. Denmark. Bangsosport.
- Briawan, D., Sedayu, T. R. dan Ekayanti, I. (2011) 'Kebiasaan Minum dan Asupan cairan Remaja di Perkotaan', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), p. 36. doi: 10.22146/ijcn.17729.
- Chindy, NS., Suryani, I dan Nugraheni, TL,. (2019). 'Hubungan Asupan Natrium dan Lemak Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Mlati', *Skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Ciptadi, Z.D. (2013). *Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Gama Usia 13-14 tahun*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depkes RI (2000) *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta: Depkes RI.
- Dieny, F. F. and Putriana, D. (2015) 'Status hidrasi sebelum dan sesudah latihan atlet sepak bola remaja', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(2), pp. 86–93. doi: 10.14710/jgi.3.2.86-93.
- Dieny, F. F, Fitranti, D. Y., Pangunggal, B., dan Safitri, I. (2017) 'Pengaruh pemberian sari umbi bit (*Beta vulgaris*) terhadap kadar hemoglobin dan performa atlet sepak bola', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), pp. 119-126. doi: 10.14710/jgi.5.2.119-126.
- Dwita, L. P., Amalia, L., Iwo, M., & Bahri, S. (2015). *Pengaruh Rehidrasi Menggunakan Air Kelapa (Cocos Nucifera L) terhadap Stamina Atlet Dayung*. *Farmasains*, 2(5):229-233.
- Fadhilah, S., Rahil, NM., dan Lanni, F., (2020) 'EAnalisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan darah dan Saturasi Oksigen Perifer (SpO<sub>2</sub>)', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*: 21-30
- Fitrianingrum, W., Suryani, I. and Kurdanti, W. (2020) 'Efektivitas Cipori (Citrus Sport Drink) Sebagai Minuman Untuk Pencegahan Dehidrasi Pada Atlet Sepak Bola', *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*
- Hidajah, N. (2011). *Kandungan Natrium 2% dan 5% dalam Minuman Isotonik Memperpendek Waktu Pemulihan*. Universitas Udayana.
- Hidayati, N. L. (2015) *Buku Ajar Panduan Gizi dan Olahraga*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Hornsby, J. (2011). *The effect of Carbohydrate-Electrolyte Sport Drink on Performance and Physiological Function During an 8km Cycle Time Trial*. *The Plymouth Student Scientist*, 4(2), pp. 30-49
- Imammudin, W. P., (2016). *Hubungan Antara Asupan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras di Desa Bulukan, Kecamatan Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah*. Available at:

<http://eprints.ums.ac.id/47194/27/02.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

- Irawan, M. A. (2007) *Nutrisi, Energi, & Performa Olahraga*, Polton Sport Science & Performance Lab.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H. and Costill, D. L. (2012) *Physiology of Sport and Exercise*. United States: Human Kinetics.
- Koswara, S. (2009) 'Minuman isotonik', Ebookpangan.com, pp. 1–19.
- Krisnawati, D., Pradigdo, S. F. dan Kartini, A. (2011) 'Efek cairan rehidrasi denyut nadi, tekanan darah dan lama periode pemulihan', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), pp. 133-138. doi: 10.15294/miki.v1i2,2028
- Langkong, J., Sukendar, N. K. and Ihsan, Z. (2018) 'Studi Pembuatan Minuman Isotonik Berbahan Baku Air Kelapa Tua (*Cocos Nicifera L*) Dan Ekstrak Belimbing Wuluh (*Avverhoa Bilimbi L*) Menggunakan Metode Sterilisasi Non-Thermalselama Penyimpanan', *Canrea Journal: Food Technology, Nutritions, and Culinary Journal*, pp. 53–62. doi: 10.20956/canrea.v1i1.22.
- Legowo, G. R. (2020). Pengaruh Asupan Minuman isotonik Terhadap  $VO_2$ Maks Dalam Sepak Bola di SSB SSS Semarang Usia 15 Tahun. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang
- Lismadiana. (2008). *Peranan Olahraga Terhadap Kapasitas Kardiorespirasi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Manangsang, G., Rumampuk, J. F., Moningka, M. E. W. (2015). Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Olahraga Angkat Berat. pp 96-102
- Maughan and Murray (2001) *Sports Drink. Basic Science and Practical Aspects*, 2<sup>nd</sup> Edition. Boca raton: CRC Press LLC.
- Maulana, E., Wahyuningsih, S. and Putriningtyas, N. D. (2019) 'Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Sari Kurma (*Phoenix dactylifera*) dan Garam NaCl terhadap Tekanan Darah dan Lama Periode Pemulihan Denyut Nadi pada Atlet Sepak Bola', *Jurnal Gizi*, 8(2), p. 59. doi: 10.26714/jg.8.2.2019.59-69.
- Mujahid, H. (2012) 'Identifikasi Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta', *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Niamilah, I. (2015) 'Pengaruh Pemberian Air Nira Siwalan (*Borassus Flabellifer L.*) Kemasan dan Air Kelapa (*Cocos Nucifera L.*) Kemasan terhadap Rehidrasi dengan Pendekatan Nilai Hematokrit', *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Oktorina, E. (2015) 'Perbedaan Efektivitas Air Kelapa (*Cocos nucifera*) Kemasan dan Air Nira Siwalan (*Borassus flabellifer L.*) Kemasan terhadap Rehidrasi

- Melalui Uji Profil Urin (Volume, Berat Jenis dan Warna', Skripsi. Universitas Gadjah Mada, (2015).
- Palealu, B. N. E., Moningka. M. E. W., Rumampuk, J. F., (2015). Pengaruh Air Mineral Air Minum Beroksigen Terhadap Saturasi Oksigen Darah Pesenam Zumba. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. 3(1), pp. 390-393.
- Pertiwi, Donna. (2015). Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran Puri (Pemeriksaan Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin Pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta Tahun 2015. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Putra, Y. S., (2013). Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, dan Tes Multistage Terhadap daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putriana, D. (2014) 'Konsumsi Cairan Periode Latihan dan Status hidrasi Setelah Latihan Pada Atlet Sepak Bola Remaja' Available at: [http://eprints.undip.ac.id/45226/1/657\\_DITTASARI\\_PUTRIANA.pdf](http://eprints.undip.ac.id/45226/1/657_DITTASARI_PUTRIANA.pdf)
- Purnomo, A. A., (2016). Perbedaan Pemberian Air Mineral dan Minuman Berisotonik Sebelum Aktivitas Fisik Aerobik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan. Universitas Negeri Semarang.
- Ramadhan, R. I. and Rismayanthi, C. (2016) 'Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket', *Medikora*, 15(1), pp. 53–67. doi: 10.21831/medikora.v15i1.10068.
- Republik Indonesia (2005) 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan', Presiden RI, (1), pp. 1–53.
- Republik Indonesia (2020) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Inonesia Nomor 20 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak', pp. 1–78.
- Rezky, A. N. *et al.* (2019) 'Effect of 30 Minutes Walking on Blood Pressure of Elderly in Paccerakkang District of Makassar', *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 3(2), p. 36. doi: 10.20956/icon.v3i2.3635.
- Rismayanthi, C. (2012). 'Persepsi Atlet Terhadap Macam, Fungsi Cairan, dan Kadar Hidrasi Tubuh di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta', *Medikora*, 15(1)
- Sarfriyanda, J., Karim, D., dan Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1178-1185. Available at: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8282>
- Sendjaja, R. (2004). Menilai Pengaruh Pemberian Cairan Isotonik Terhadap Keseimbangan Cairan dan Elektrolit, Kelelahan, Serta Pemulihan Pada Olahragawan: Studi Pada Olahragawan Pada Atlet Lari Jarak Menengah dan

- Shalesh, F. J., CHHasan, U. and Jaaz, A. P (2014) 'The effect of sport drink on some functional variabels', *International Journal of Advanced Research*, 2(2), pp. 868-875.
- Shirreffs, S. M., Sawka, M. N. and Stone, M. (2006) 'Water and electrolyte needs for football training and match-play', *Journal of Sports Sciences*, 24(7), pp. 699–707. doi: 10.1080/02640410500482677.
- Simanjuntak, R. H., Engka, J. N. A., Marunduh, S. R., (2016). Pengaruh Latihan Fisik Akut Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pemain Basket Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 4(1), pp. 20-24
- Siregar, N. S. (2016) 'Pengaruh Rehidrasi Setelah Olahraga Dengan Air Kelapa', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), pp. 12–20.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sukmaningtyas, H., Pudjonarko, D., Basjar, E. (2004). Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi. *Media Medika*, 39 (2)
- Susanti, N. (2021) 'Efektifitas Modifikasi Positioning (Semi Flower 45° dengan Lateral Kanan) Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Pada Pasien CHF (Congestive Heart Failure) di Ruang ICU RSI Siti Aisyah Madiun' Available at: <http://eprints.umpo.ac.id/8507/3/BAB%202.pdf>
- Syafrizar and Welis, W. (2009) 'Gizi Olahraga', *Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi*, pp. 1–441.
- Syarifah, F. (2020) 'Variasi Campuran Madu Dan Belimbing Wuluh (Averrhoa Bilimbi) Pada Pembuatan Minuman Isotonik Ditinjau Dari Sifat Fisik, Sifat'. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*.
- Tamsuri, A. (2009). *Klien Gangguan Keseimbangan Cairan dan Elektrolit: Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC
- USDA (2018) *USDA National Nutrient Databases for Standard Reference Legacy* available at: <https://ndb/nal/usda/gov>
- Utomo, MC. (2017). 'Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hiperensi Pada Remaja (Studi Pada Murid SMP Swasta di Semarang)'. Available at : <http://repository.unimus.ac.id/1061/>
- Wahyudi, A. A. and Dkk (2018) 'SURVEI KAPASITAS DAYA TAHAN AEROBIK (VO<sub>2</sub>MAKS) MENGGUNAKAN TES BALKE PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN TAHUN ANGKATAN 2018', 4681, pp. 1–6.
- Waritsu, L. O., (2019). Pengaruh Pemberian Madu dan Gula Merah Terhadap VO<sub>2</sub>Max Atlet Tenis Meja UKM Olahraga UNM. Universitas negeri

Makassar.

Widiyanto, A. H. S (2016) 'Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih' *Medikora*, 15(1), 85-95.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>

Winarno, F. G. (2002) *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama

Wulan, M., Tirajoh, E. and Rumampuk, J. F. (2016) 'Pengaruh Minuman Berkadar Oksigen Tinggi Terhadap Saturasi Oksigen Pada Olahraga Lari', *JKK (Jurnal Kedokteran Klinik)*, 1(1), pp. 76–82.

Zukhrufurrahmi, D. (2017) 'Perbedaan Antara Hasil VO<sub>2</sub> Max Tes Cooper dan Tes Balke Siswa Brigadir Polri Sekolah Polisi Negara Polda Jateng Purwokerto T.A 2016/2017', Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta