

## DAFTAR PUSTAKA

1. Muhammad, Sadikin., Ermita Ilyas. dan FS. Kelelahan Otot: Pengaruhnya pada Sediaan Otot Rangka Rana sp. Fak Kedokt Univ Indones. 2004;1–3.
2. Irawan M. Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga. Sport Sci Br. 2007;
3. Immawati A. Pengaruh Pemberian Sport Drink terhadap Performa dan Tes Keterampilan pada Atlet Sepak Bola Usia 15-18 Tahun. 2011;
4. Widiyanto. Latihan Fisik dan Asam Laktat. Medikora. 2007;3(1):61–79.
5. Giriwijoyo S dan DZS. Ilmu Faal Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2012.
6. Irawan A. Glukosa dan Metabolisme Energi. Jakarta; 2007.
7. David, J.M., Fitts R. Mechanism of Muscular Fatigue. JLroitman ACSM's Resouce Man Guidel Exerc Test Prescription. 1998;
8. Cutter T. Sports Recovery Smoothies [Internet]. Available from: <http://www.thehealthychef.com>
9. Bangsboo, Jens., Fedon Marcello. and PK. Metabolic Response and Fatigue in Soccer. Int J Sport Physiol Perfomance. 2007;2:111–27.
10. Syafrizar. dan WW. Gizi Olahraga. Padang: Wineka Media; 2009.
11. Irawan MA. Nutrisi, Energi & Performa Olahraga. Polt Sport Sci Perform Lab. 2007;1:1–13.
12. Kusumastuti E, Widyastuti N. Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (*Citrus sinensis*) terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerob pada Atlet Sepak Bola di Gendut Dony Training Camp (GDTC). J Nutr Coll [Internet]. 2016;5(4):368. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
13. LK, Mahan. and SES. Krause's Food, Nutrition, & Diet Therapy. 13th ed. Krause's food, nutrition, & diet therapy. Philadelphia: Saunders; 2012. 74-89;507-521 p.
14. AA R. Competition in Hot and Humid Environment. Med Guid. 2010;
15. Kumairoh S. Pengaruh Pemberian Pisang ( *Musa paradisiaca* ) Terhadap Kelelahan Otot Anaerob pada Atlet Sepak Takraw. J Nutr Coll Diponegoro Univ. 2014;1–25.
16. KC. M. Plasma Potassium Concentration and Content Changes After Banana Ingestion in Exercised Men. J Athl Train. 2012;47(6):648–54.
17. Y E. Analisis Proksimat dan Komposisi Asam Amino Buah Pisang Batu (*Musa balbisiana colla*). Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2006.
18. Utami. Oatmeal Cookies Sebagai Pengganti Makanan Selingan Untuk Penderita Diet Rendah Kalori. HEJ (Home Econ Journal). 2020;4(2):44–8.
19. Anggraini AD, Murbawani EA. Pengaruh Konsumsi Minuman Madu Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola Remaja Selama Simulasi Pertandingan. J Nutr Coll. 2013;2(3):339–49.
20. Wening GSP dan DK. Formulasi Snack Bar Berbahan Dasar Tepung Mocaf dan Tepung Kacang Merah sebagai Makanan Selingan bagi Atlet. J Nutr Coll. 2021;10(3).
21. Sarifudin, A., Ekafitri, R., Surahman, D. N., Putri SKDFA. Pengaruh Penambahan Telur Pada Kandungan Proksimat, Karakteristik Aktivitas Air

- Bebas (Aw) dan Tekstural Snack Bar Berbasis Pisang (Musa Paradisiaca). *J Agritech*. 2015;30(01):1.
22. Utoro BF. Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani. *E-Journal Undip*. 2011;
  23. Penelitian A, Anam K. Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *J Media Ilmu Keolahragaan Indones*. 2013;3.
  24. Faruk M. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 2012;2013–5.
  25. Lone VF., Ardiaria M. NC. Perbedaan Efektivitas Pemberian Pisang Raja Dan Pisang Ambon Terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerobik Pada Remaja Di Sekolah Sepak Bola. *J Nutr Coll*. 2017;6:350–6.
  26. U H& FD. Perbedaan Nilai Kelelahan Anaerobik Atlet Sepak Bola yang diberikan Buah Semangka Merah dan Tidak diberikan Buah Semangka Merah (*Citrullus lanatus*). *J Nutr Coll*. 2015;4:147–53.
  27. G.S. Kontraksi Otot dan Kelelahan. *Ilara*. 2010;1(2):58–60.
  28. J, Michael, Mc Kenna, Jens Bagsoo and JMRM. Muscle K<sup>+</sup>, Na<sup>+</sup>, Cl<sup>-</sup> disturbance and Na<sup>+</sup>, K<sup>+</sup>, pump inactivation: implication for fatigue. *J Appl Physiol*. 2008;(104):288–95.
  29. Bhasin, S., Woodhouse, L., Casaburi, R., Singh, A.B., Mac, R.P., Lee, M., Yarashaki, K.E., Sinha-Hikim, I., Dzekov, C., Dzekov, J., Magliano, L., Storer TW. Older Men Are as Responsive as Young Men to the Anabolic Effects of Graded Doses of Testosterone on the Skeletal Muscle. *J Clin Endocrinol Metab*. 2005;90:678–88.
  30. Janssen, I., Heymsfield, S.B., Wang, Z., dan Ross R. Skeletal Muscle Mass and Distribution in 468 Men and Women Aged 18–88 Yr. *J Appl Physiol*. 2000;89:81–8.
  31. Kvorning, T., Andersen, M., Brixen, K., dan Madsen K. Suppression of Endogenous Testosterone Production Attenuates the Response to Strength Training: A Randomized, Placebo-Controlled, and Blinded Intervention Study. *AJP Endocrinol Metab*. 2006;291:1325–32.
  32. Keller, K., dan Martin E. Strength and Muscle Mass Loss with Aging Process. Age and Strength Loss. *Muscles, Ligaments, Tendons J*. 2013;3:346–50.
  33. Doherty TJ. Invited Review: Aging and Sarcopenia. *J Appl Physiol*. 2003;95:1717–27.
  34. Raggi, C., dan Anna CB. Mesenchymal Stem Cells, Aging and Regenerative Medicine. *Muscles Ligaments Tendons J*. 2012;2:239–42.
  35. Hidayah I. Peningkatan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Sesudah Bekerja. *Indones J Occup Saf Heal*. 2018;7(2):131.
  36. Bogdanis GC. Effects of Physical Activity and Inactivity on Muscle Fatigue. *Front Physiol*. 2012;3:1–15.
  37. Bishop, D., Girard, O., dan Mendez-Villanueva A. Repeated-Sprint Ability - Part II: RecommendationS for Training. *Sport Med*. 2011;41:741–56.
  38. Hurley, B.F., Erik, D.H., dan Andrew KS. Strength Training as a

- Countermeasure to Aging Muscle and Chronic Disease. *Sport Med.* 2011;41:289–306.
39. Knutson, K.L., Karine, S., Plamen, P., dan Eve V. The Metabolic Consequences of Sleep Deprivation. *Sleep Med Rev.* 2007;11:163–78.
  40. Mougin, F., Bourdin, H., Simon-Rigaud, M.L., Nguyen Nhu, U., Kantelip JP, dan Davenne D. Hormonal Responses to Exercise after Partial Sleep Deprivation and After a Hypnotic Drug-Induced Sleep. *J Sports Sci.* 2001;19:89–97.
  41. Halson SL. Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep. *Sport Med.* 2014;44:13–23.
  42. Zhao, J., Tian, Y., Nie, J., Xu, J., Liu D. Red Light and the Sleep Quality and Endurance Performance of Chinese Female Basketball Players. *J Athl Train.* 2012;47:673–8.
  43. Skein, M., Rob, D., Bradley, T.K., dan Frank EM. The Effects of Carbohydrate Intake and Muscle Glycogen Content on Self-Paced Intermittent-Sprint Exercise Despite No Knowledge of Carbohydrate Manipulation. *Eur J Appl Physiol.* 2012;112:2859–70.
  44. Kerkick, C.M., Harvey, T., Stout, J., Campbell, B., Wilborn, C., Kreider, R. Kalman, D., Ziegenfuss, T., Lopez, H., Landis, J., Ivy, J.L., dan Antonio J. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Nutrient Timing. *J Int Soc Sports Nutr.* 2008;5:1–12.
  45. E R. Pengaruh Pemberian Minuman Berkarbohidrat Sebelum Latihan terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet. *E-Journal Undip.* 2013;1–22.
  46. Janssen Peter G.J.M. Training Lactate Pulse Rate. Oule Finland: Polar Electro Oy; 1987. 26 p.
  47. Kelelahan Otot (Fatigue) [Internet]. Available from: <http://yermei.blogspot.com/2012/09/kelelahan-otot-fatigue.html>
  48. Fox E.L., Bowers R.W. and FML. The Physiological Basis of Exercise and Sport. USA: Wim. Broun Publisher; 1993.
  49. Purnomo M. Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal. *J Media Ilmu Keolahragaan Indones* [Internet]. 2011;1(2):155–70. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>
  50. M.S. JH. Fisiologi Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidik Jakarta; 1989.
  51. Goodwin ML. Blood Lactate Measurements and Analysis During Exercise : A Guide for Clinician. *J Diabetes Sci Tech.* 2007;1(4):558–69.
  52. S ZJPEDSD. Exercise Training in Normobaric Hypoxia in Endurance Runners. *J Appl Physiol.* 2006;
  53. Mattner U. Lactate in Sport Medicine. Germany: Boehringer Mannheim GmbH; 1988.
  54. Ahmaidi S. Effect of Active Recovery on Plasma Lactate and Anaerobic Power Following Repeated Intensive Exercise. *Med Sci Sport Exerc.* 1996;2(4):450–6.
  55. Janssen PJM. Training Lactate Pulse Rate. Oulu Finland: Polar Electro Oy Pub; 1987.

56. Neiman DC. The Sport Medicine Fitness Course. California: Bull Publishing Co; 1986.
57. Chen HY, Cheng FC, Pan HC, Hsu JC WM. Magnesium Enhances Exercise Performance via Increasing Glucose Availability in the Blood, Muscle, and Brain during Exercise. PLoS One. 2014;9(1).
58. Merangin DID, Pattiselanno F, Mentansan G, Nijman V, Nekarlis KAI, Pratiwi AIN, et al. Title [Internet]. Vol. 2,. 2016 p. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gecco.2019.e00539><https://doi.org/10.1016/j.foreco.2018.06.029>[http://www.cpsg.org/sites/cbsg.org/files/documents/Sunda Pangolin National Conservation Strategy and Action Plan %28LoRes%29.pdf](http://www.cpsg.org/sites/cbsg.org/files/documents/Sunda%28LoRes%29.pdf)<https://doi.org/10.1016/j.forec>
59. Lubis RF dan SNS. Pengaruh pemberian semangka terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik. J Ilm Ilmu Keolahragaan. 2017;1(April):1–10.
60. Indonesia MKR. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta; 2019.
61. McNaughton LR. Bicarbonate and Citrate. Vol. VII, Nutrition in Sport. 2008. 379–404 p.
62. Amalia R. Kajian Karakteristik Fisiokimia dan Oraganoleptik Snack Bar dengan Bahan Dasar Tepung Tempe dan Buah Nangka Kering Sebagai Alternatif Pangan CFGF (Casein Free Gluten Free). DiglibUnsAcId [Internet]. 2011;18. Available from: [digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)
63. Alla, Gayatri U. M., Jithendran L. Development and Analysis of Nutri Bar Enriched With Zinc for Sports Athletes. Int J Adv Res Sci Eng Technol. 2018;5(4).
64. Afrianti LH. 33 Macam Buah-Buahan Untuk Kesehatan. Bandung: ALFABETA; 2010.
65. Sterna, V., Zute, S., Brunawa L. Oat Grain Composition and its Nutrition Benefice. J Agric Agric Sci Procedia. 2016;8(1):252–6.
66. Ahmad, W., S., Rouf, S., T., Bindu, B., Ahmad, N., G., Amir, G., Khalid, M., Pradyuman K. Oats As A Functional Food: A Review. Jounal Univercal Phamacy. 2014;31:14–20.
67. USDA. Oats. US American of Agriculture Amerika Serikat; 2019.
68. Adji S. Terapi Madu. Jakarta: Penebar Swadaya; 2007.
69. Popa, D. and Ustunol Z. Influence of Sucrose, High Fructose Corn Syrup and Honey From Different Floral Sources on Growth and Acid Production by Lactic Acid Bacteria and Bifidobacteria. Int J Dairy Technol,. 2011;64(2):247–53.
70. USDA. National Nutrient Databases for Standard Reference Legacy. 2018.
71. Sartika. Analisis Kadar Glukosa dan Fruktosa Pada Beberapa Madu Murni yang Beredar Di Pasaran dengan Menggunakan Metode Spektrofotometri Visibel. UIN Alaudin Makassar; 2011.
72. Darwin. Menikmati Gula Tanpa Rasa Takut. Yogyakarta: Sinar Ilmu; 2013.
73. Astawan M. Evaluasi Nilai Gizi Karbohidrat. Universitas Terbuka; 2014.
74. Heater HF, Lisa AB AE. Practical application in sports nutririon. 2006;
75. Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif,

- dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2010.
76. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
  77. Bungin B. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Prenadamedia; 2005.
  78. Hall AG dan JE. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (alih Bahasa: Irawati Setiawan. Jakarta: ECG; 1999.
  79. Soetjiningsih. No TitleTumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: SagungSeto; 2010.
  80. Evans WJ. Vitamin E, Vitamin C, and Exercise. *Am J Clin Nutr.* 2000;72.
  81. Irianto DP. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET; 2007.
  82. Dougherty, K. A, L. B. Baker, M. Kenney C and WL. Two Percent Dehydration Impairs and Six Percent Carbohydrate Drink Improves Boys Basketball Skills. *Med Sci Sport Exerc.* 2006;38(3):1650.
  83. DJ C. National Athletic Trainers' Association Position Statemen : Fluid Replacement for Atheletes. *J Athl Train.* 2000;35(2):212–24.
  84. Sulistiyani. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *J Kesehat Masy.* 2012;1(2):280–92.
  85. Busyee, D., Reynolds, C., Monk, T. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatr Res.* 1989;28:193–213.
  86. Wulandari RS. Hubungan Status Gizi (IMT), Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B). Universitas Airlangga; 2022.
  87. U R. Perubahan Fisiologis Tubuh Selama Imobilisasi dalam Waktu Lama. *J Sport Area.* 2019;4(2):367–78.
  88. D W. Biokimia. 1st ed. LEPPIM MATARAM; 2017.
  89. Irawan, A., Fitranto, N., dan Hasibuan H. Aktivitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta selama Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Sport Coach Educ.* 2021;5(1).
  90. Bompa, T. O., Harf G. Periodization Theory and Methodology of Training. 5th ed. United State of America: Human Kinetics; 2009.
  91. Besedovsky, L., Lange, T., & Haack M. The Sleep-immune Crosstalk in Health and Disease. *Physiol Rev.* 2019;99(3):1325–1380.
  92. Widiyanto AHS. Perbedaan Pola Tidur antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih. *Medikora.* 2016;15(1):85–95.
  93. Saputra, J. J., Candrawati, E., & Ahmad ZS. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Kram pada Atlet Futsal. 2019 [Internet]. 4AD;1(Nursing News):209–18. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes%0A/article/view/1504>
  94. Pratama, A. W. P., & Cerika R. Hubungan Status Hidrasi dengan VO2 Max pada Atlet Sepak Bola. *Medikora.* 2018;61–72.
  95. Armstrong and L. Assessing Hydration Status: The Elusive Gold Standar. *J Am Coll Nutr.* 2007;26(14):575–84.

96. Tendra H. Merokok dan Kesehatan. Jakarta; 2003.
97. Calely EI. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori pada Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung Tahun 2015. Universitas Esa Unggul; 2015.
98. Donna. Status Hidrasi Jangka Pendek berdasarkan Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) menggunakan Grafik Warna Urin pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta Tahun 2015. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2015.
99. Zagatto, A.M., Wladimir, R.B., dan Claudio AG. Validity of The Running Anaerobic Sprint Test for Assessing Anaerobic Power and Predicting Short-Distance Performances. *J Strength Cond Res.* 2009;23:1820–7.
100. Desty E. The Miracle of Fruits. Jakarta: Agromedia Pustaka; 2013. 217–220 p.
101. Rizal M. Pengaruh Pemberian Olahan Minuman Buah Semangka Merah terhadap Indeks Kelelahan Otot pada Atlet Sepak Bola. Universitas Airlangga; 2018.
102. Puspitarini MD. Pengaruh Pemberian Smoothie Pisang Raja terhadap Kelelahan Otot. Poltekkes Kemenkes Semarang; 2019.