

DAFTAR PUSTAKA

- _____. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 492 Tahun 2010 Tentang Persyaratan Kualitas Air Minum.*
- Adnan. GA, 2017. Hubungan kemampuan motoric dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas vii di smp negeri 2 klaten. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. Cetakan ke-VII.
- Andani SA dan Widyastuti, 2016. Pengaruh pemberian jus jeruk manis (*Citrus sinensis.*) terhadap atlet sepakbola di Gendut Dony Training Camp (GDTC) Salatiga: Journal of Nutrition College (JNC)
- Asih N, Effendy C. Keperawatan medikal bedah : Klien dengan gangguan sistem pernafasan. Jakarta: EGC; 2004.
- Astawan, M. (2002). Cegah Hipertensi dengan Pola Hidup Sehat. Diakses dari. ([http://www. Depkes.go.id](http://www.Depkes.go.id)).
- Budiman, Iwan dan Destina, Tria. 2014. *Efek Nanas (Ananas comosus (L.) Merr.) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tahun 2014.* ____
- Brunner & Suddarth. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8 Vol 3. : Jakarta.
- Cabrera M-CG, Domenech E, Romagnoli M, et al. Oral administration of vitamin C decreases muscle mitochondrial biogenesis and hampers traininginduced adaptations in endurance. The American Journal of Clinical Nutrition. 2008; 87: 142-149.
- Carling, C dan Dupont, G. 2011. *Are Declines In Physical Performance Associated With a Reduction in Skill-related performance During Professional Soccer Match-play?. Journal of Sport Sciences, 69-71*
- Clarkson P.M, 2000. Thompson H.S. *Antioxidants: What role do they play in physical activity and health? :Am. J. Clin. Nutr.;72:637S–46.*
- Clarkson P.M, Thompson H.S. Antioxidants: What role do they play in physical activity and health? Am. J. Clin. Nutr. 2000;72:637S–46.
- Christine, Economos dan W D, Clay. 1999. Nutritional and health benefits of citrus fruits. FNA/ANA 24,
- Davis J.M et. al. 2010. The Dietary Flavonoid Quercetin Increases VO₂max and Endurance Capacity. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2010, 20, 56-62. Human Kinetic.Inc. South Carolina
- Deterre S et.al. 2016. Chemical And Sensory Characterization Of Orange (Citrus Sinensis) Pulp, A By Product Of Orange Juice Processing Using Gas-Cromatography-Olfactometry. Journal of Food Quality: Vol 39. USDA
- E. N. Whitney and S. R. Rolfes, 1999. "Understanding Nutrition," 8th Edition, West/Wadsworth, Belmont

- Etebu. E, 2012. *A Review On Sweet Orange (Citrus Sinensis L Osbeck): Health, Diseases And Management*. Volume 22. American Journal of Research Communication. Brazil
- Gisolfi CV, Lamb DR, eds. 1989. Perspectives in exercise science and sports medicine, vol 2: youth, exercise, and sport. Indianapolis: Benchmark,p:335–362.
- Gumz, Michelle, Rabinowitz, Lawrence and Wingo., 2015. An Integrated View of Potassium Homeostasis. *The New England journal of medicine*. 373. 60-72. 10.1056/NEJMra1313341.
- Guyton A.C. and J.E. Hall 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC. 74,76, 80-81, 244, 248, 606,636,1070,1340
- Hidajah N. Kandungan natrium 2% dan 5% dalam minuman isotonik memperpendek waktu pemulihan. Tesis. Denpasar: Universitas Udayana, 2011.
- Hana R. Pohl , John S. Wheeler, and H. Edward Murray. *Sodium and Potassium in Health and Disease*. 201
- Hanifan F, Ruhana A, dan Nur DY. 2016. Pengaruh Subtitusi Sari Umbi Bit (Beta Vulgaris L.) Terhadap Kadar Kalium , Pigmen Betalin dan Mutu Organoleptic. *Majalah Kesehatan Fakultas Kesehatan: Vol 3*. Universitas Brawijaya. Malang
- Hoeger et.al, 1996. *Fitness and Wellness*. Morton Publishing Company: Eaglewood
- Horne, Mima M. 2000. *Keseimbangan Cairan, elektrolit, dan Asam Basa*. Monica ester, penerjemah Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Healthyeating.sfgate.com/much-potassium-need-daily-play-sports-6771.html (Diakses pada 8 Mei 2018)
- Husaini. 2010. *Gizi Atlet Sepakbola*. Adobe Reader, Kesehatan, *Olahraga*. Jakarta
- Irawan,MA. 2007. *Metab olahraga*. Polton Sport Science and Performance Lab. Sport Science and Brief Volume 01 (2007) No.04
- Irianto, DP. 2007.*Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Penerbit Andi Yogyakarta, Yogyakarta
- Ji L.L. Modulation of skeletal muscle antioxidant defense by exercise: Role of redox signaling. *Free Radic. Biol. Med*. 2008
- Jun, M., H.Y., Hong, J., Wang., X., C.S (2006) *Comparasion of Anioxidant Activities od Isoflavones from Kudzu Root (Pueraria labote ohwi)*. *The Journal of Food Science Institute of Technologist*. 2117-2112
- Kementrian Kesehatan RI, 2010. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementrian Kesehatan RI

- Kementrian Kesehatan RI, 2013. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI, 2014, *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*,Kementrian Kesehatan RI, Jakarta
- Koleva II, van Beek TA, Linssen JP, de Groot A, Evstatieva LN. 2002 .*Phytochem Anal.* ; 13(1):8-17.
- König D, Neubauer O, Nics L. et al. Biomarkers of exercise-induced myocardial stress in relation to inflammatory and oxidative stress. *Exerc. Immunol. Rev.* 2007;13:15–36
- Krisnawati D, Fatimah S, Kartini A. Efek Cairan Rehidrasi terhadap Denyut Nadi, Tekanan Darah dan Lama Periode Pemulihan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2011; 2: 2088-6802.
- Landiasari, Debby Andina. 2011. *Dosis Jus Buah Nanas (Ananas comosus Merr.) sebagai Diuresis pada Tikus Putih Jantan (Rattus norvegicus)*. Skripsi : Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Levine M, Conry-Cantilena C, Wang Y. et al. 1996. Vitamin C pharmacokinetics in healthy volunteers: Evidence for a recommended dietary allowance. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA.* ;93:3704–9.
- Liang Y.Z., Guang M.S., Yu G.L., Ling L.L., Wen X.Y., Wei F.Z., Chang B.W. 2012.Aroma volatile compounds from two fresh pineapple varieties in China. *Int. J. Mol. Sci.*;13:7383–7392.
- Lu X.H et. al. 2014. *Physico-Chemical Properties, Antioxidant Activity And Material Contents Of Pineapple Genotypes Grown In China*. *Molecules* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24959679> diakses tanggal 3 jli 2018)
- Luke, H. 2012. Sports Drink Hipo, Iso, Hyper-tonic (Online) <https://www.cmsfitnesscourses.co.uk/blog/83/sports-drinks-hypo-iso-hyper-tonic> (Diakses pada 20 Juni 2018)
- Maqsalmina, Muhammad. 2007. Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Perubahan Vo2 Max Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang Usia 12-14 Tahun, Universitas Diponegoro, Semarang*
- Mastani,. 2009. Nanas. (Ananas comosus. L. Merr).* <http://pertanian.com/2009/03/05/nanas-ananas-comosus-l-merr/html>. (Diakses tanggal 8 Mei 2018).
- Molyneux, P. 2004. The use of the stable free radikal diphenyl picrylhydrazyl (DPPH) for estimating antioxidant activity.*
- MutohirT.C dan Ali Maksum .2007 .Sport Development Indeks. Jakarta*
- Noorlidawati et.al. 2016. Potensi pasaran nanas MARDI Sweet 16: Kajian perbandingan. Nur Fazliana Md. Noh dan Nurul Shamimi Abdul Ghani *Economic and Technology Management Review*, Vol 11a :9-17. Selangor

- Peternelj T.T, Coombes J.S. Antioxidant supplementation during exercise training: Beneficial or detrimental? Sports Med. 2011
- Price, S. A. dan Wilson, L. M. (2006). Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-. Proses Penyakit, Edisi 6, Volume 1. Jakarta: EGC.
- Priyanto (2009). *Toksikologi : Mekanisme, Terapi Antidotum dan Penilaian. Resiko*. Jakarta : Leskonfi.
- Rowiński R, Kozakiewicz M, Kędziora-Kornatowska K, Hübner-Woźniak E, Kędziora J. Markers of oxidative stress and erythrocyte antioxidant enzyme activity in older men and women with differing physical activity. Exp. Gerontol. 2011
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.
- Sendjaja R. Menilai Pengaruh pemberian cairan isotonik terhadap keseimbangan cairan dan elektrolit, kelelahan, serta pemulihan pada olahragawan: studi pada atlet lari jarak menengah dan jauh pria DKI Jakarta. Tesis. Jakarta: Universitas Indonesia, 2004
- Symptomsdiagnosisbook.com/the-book/ (Diakses pada tanggal 1 Juli 2018)
- Setyaningsih D, Apriantono A, Sari MP. 2010. *Analisis sensori untuk industry pangan dan agro*. Bogor : IPB-Press.
- Setiawan. MI. 2016. Pengaruh pemberian jus semangka kuning (*Citrus Lanatus*) terhadap konsumsi oksigen maximal (VO_2Max) pada atlet sepakbola. Journal of Nutrition College (JNC)
- Skoog. D. A., et.al , 2000. Fundamentals of Analytical Chemistry .Hardcover: 992 pages, Publisher: Brooks Cole
- Soekarto, S.T. dan M. Hubies. 1993. Petunjuk Laboratorium Metode Penilaian Indrawi. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Soekato, Soewarno T. 1985. *Penilaian Organoleptik*. Jakarta : Bhratara aksara.
- Soraya, N. (2014). *Infused Water*. Penerbit Penebar Swadaya. Jakarta
- Sunarni, T. 2005. Aktivitas Antioksidan Penangkap Radikal Bebas Beberapa Kecambah Dari Biji Tanaman Familia Papilionaceae, Jurnal Farmasi Indonesia 2 (2), 2001, 53-61.
- Sukadiyanto. 2005. Penghantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: PKO-FIKUNY. p. 40-68.
- Sutopo. Teknik Budidaya Jeruk Manis Pacitan. [online]. 2015 [cited: 2016 Juni 1]. Available from: <http://balitjestro.litbang.pertanian.go.id/teknikbudidaya-jeruk-manis-pacitan>
- Teresa Cutter. Sports Recovery Smoothies. [online]. [cited 2016 May 22]. Available from: <http://www.thehealthychef.com>

- United States Department of Agriculture Agricultural Research Service. 2016. "National Nutrient Database for Standard Reference Release 28, Basic Report: 11080, Beets, raw". 20 Mei 2017. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2863>
- United States Department of Agriculture Agricultural Research Service. 2016. "National Nutrient Database for Standard Reference Release 28, Basic Report: 09409, Pineapple juice, canned or bottled, unsweetened, with added ascorbic acid". 20 Mei 2017. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2415>
- UPT – Balai Informasi Teknologi LIPI. 2009. *Pangan & Kesehatan*
- Utama H. 2008. *Gangguan Keseimbangan Air- elektrolit dan Asam Basa ; Fisiologi ; patofisiologi , Diagnosis dan Tatalaksana , Edisi ke - 2, Jakarta, Balai Penerbit FKUI*
- von Sydow, E., et. al (1974). Odor–taste interaction in fruit juices. *Lebensmittel-Wissenschaft und-Technologie*, 7, 9–16
- Wagner, Karl-Heinz. 2015. Antioxidant in Sport Nutrition: Chapter 4 " All the Same Effective?". CRC Press/Taylor & Francis. Florida
- Watulingas, Intan et.al. 2010. Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). Skripsi: Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado
- Wijayanti, Kusuma. 1998. *Hubungan Indeks massa tubuh (IMT) dan VO₂Max Pesserta Diklat Panjenjangan structural PNS*. SPAMA Depdikbud 1996. Kripsi: Program Sarjana FKM. Universitas Indonesia. Depok
- Winarno, F.G. 2004. *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Winarno, F.G. dan Kartawidjajaputra, Felicia., 2007. *Pangan Fungsional dan Minuman Energi*. Bogor M-BRIO PRESS, Cetakan 1.
- Zamantha, E A. 2016. *Phytochemicals and antioxidant activity of orange fractions (Citrus sinensis L). 2 nd International Conference on Nutraceuticals and Nutrition Supplement*. Bangkok
- <http://balitjestro.litbang.pertanian.go.id/potensi-jeruk-manis-pacitan-untuk-jus-murni-yang-disukai-semua-umur/> (diakses 29 mei 2018)f
- <https://healthyliving.azcentral.com/much-potassium-lost-work-out-14961.html> (diakses pada tanggal 15 mei 2018)
- <https://www.scribd.com/doc/295327229/SNI-6989-69-2009-Air-dan-air-limbah-Bagian-69-Cara-uji-kalium-K-secara-Spektrofotometri-Serapan-Atom-SSA-nyala-pdf> (diakses pada 14 mei 2018)
- <https://healthyliving.azcentral.com/much-potassium-lost-work-out-14961.html>
- <http://www.thegoodscentcompany.com/data/ex1400681.html> (Diakses pada tanggal 2 Juli 2018)
- <http://www.thegoodscentcompany.com/data/ex1059021.html> (Diakses pada tanggal 2 Juli 2018)

Anonymous.VO2 maks, aerobic power and maksimal oxygen uptake. (online),
(<http://www.sport-fitnessadvisor.com>). Diakses pada 19 Juni 2018)

www.iahsaa.org/wp-content/.../Replenishing_Energy.pdf (Diakses pada 18 Juni 2018)