

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmaliyah, N. (2015). *Pisang, Buah Hebat Kaya Manfaat*. Diambil kembali dari LAGIZI:<http://lagizi.com/pisang-buah-hebat-kaya-manfaat/>
- Amiruddin, Y. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Kalsium dan Besi Atlet Sepakbola JuniorBanda Aceh. *Jurnal Sport Pedagogy*, 304.
- Ardiana, E. (2019). PENGARUH PEMBERIAN AIR GULA MERAH TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ATLET BOLA VOLLY SMA NEGERI 26 BONE.
- Atlet, M. B. (2021, Januari 6). *Manfaat Buah Pisang Untuk Atlet*. Dipetik Mei 29, 2021, dari sunprise.co.id: <https://www.sunprise.co.id/manfaat-buah-pisang-untuk-atlet/>
- Bafirman. (2010). Pembentukan Kondisi Fisik. . *UNP Press*, 303.
- Bompa. (2004). *jurnal rangga*, 2.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Canada:Kendall/ HuntPublishing Company.
- Cabrera MG, D. E. (2008). Oral administration of vitamin C decreases muscle mitochondrial biogenesis and hampers traininginduced adaptations inendurance. *jurnal rangga*, 2.
- Dangsina, M. (1994). *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*. Jakarta:Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. .
- E.L., F., R.W., B., & M.L., F. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and sport*. Iowa:Brown & Benchmark Publishers.
- fatsecret. (t.thn.). *energi yang dibakar saat latihan sepakbola*. Diambil kembali dari fatsecret: <https://www.fatsecret.co.id/kebugaran/>
- Giriwijoyo, S. &. (2012). Ilmu kesehatan olahraga. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 25.
- Giriwijoyo, S. (2012). fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan prestasi.*jurnal rangga*.
- Hairy., J. (2007). *Fisiologi Olahraga*. . *Dirjen Dikti Depdikbud.*, 90.
- Harsono. (2004). *eprints.uny*, 2.
- Kravitz, L. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Pt. RagaGrafindo Persada. .
- Lutan, R. d. (2002). Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. *Pendidikan KebugaranJasmani*, 5.

- Manfaat Gula Merah untuk Stamina, N. B. (2020, Maret 6). *Manfaat Gula Merah untuk Stamina*. Dipetik Mei 29, 2021, dari <https://hot.liputan6.com/>: <https://hot.liputan6.com/read/4195321/10-manfaat-gula-merah-untuk-stamina-nutrisinya-bantu-jaga-agar-tetap-stabil#:~:text=Mengandung%20Zat%20Besi&text=Selain%20vitamin%2C%20zat%20besi%20juga,akan%20menjaga%20stamina%20tetap%20stabil>.
- Maqsalmina, M. (2007). Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Perubahan Vo2 Max Pada Siswa Sekolah Sepakbola Tugu Muda Semarang Usia 12 - 14 Tahun . *DISS,Faculty of Medicine*.
- Nirwandi. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola BimaJunior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 303.
- Nugroho, S. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *JOUR*.
- Pangestu, R. P. (2014). ANALISIS KONSUMSI OKSIGEN MAKSIMAL (VO2Max) TERHADAP PEMULIHAN KADAR ASAM LAKTAT DARAH. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 25.
- Pekik, D. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Putra, A. H. (2014). MINI FOOTBALL SQUARE DI KOTA PONTIANAK. *Jurnal onlinemahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*, 221.
- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Journal of Teaching and Learning*, 304.
- Rahmahdianti. (2012, November 19). *Apa yang dimaksud dengan Gula Merah*. Dipetik Mei 29, 2021, dari dictio.id: <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-gula-merah/121448>
- Ridho, A. (2020, April 11). *Lima Manfaat Pisang Ini Baik Untuk Seorang Atlet*. Dipetik Mei 29, 2021, dari DBL.ID: <https://www dbl id/r/4749/lima-manfaat-pisang-ini-baik-untuk-seorang-atlet>
- Rismayanthi, A. D. (2016). Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal (VO2Max) dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jurnal Patriot*, 305.
- Rushall, B., & Frank, P. S. (1990). *Training for Sport and Fitness*. Australia: The Macmillan Company of Australia PTY LTD.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*

- Dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.
- SAYURBOX. (2020, OKTOBER 14). *Ketahui 14 Jenis Pisang dan Cara yang Tepat untuk Mengolahnya.* Dipetik MEI 29, 2021, dari SAYURBOX: <http://blog.sayurbox.com/10-jenis-pisang/>
- Sharkey, B. J. (2003). Kebugaran dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 89. Soegiyanto K.S., d. 2. (2000). Validasi dan Reliabilitas Alat Tes VO<sub>2</sub> Maks (Multistage Fitness Test). *Laporan Penelitian FIK*, 89.
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga. *UNP Press Padang*, 303. Syantica, P. Y. (2013, April 7). Dipetik Mei 29, 2021, dari eprints@UNY: <https://eprints.uny.ac.id/>
- Umar. (2014). Fisiologi Olahraga. Padang. *UNP Press*, 304.
- VANDRO29. (2016, Agustus 14). *Jenis-jenis Gula Merah Beserta Manfaatnya Bagi Kesehatan.* Dipetik Mei 29, 2021, dari MESIN GULA: <https://mesingula.wordpress.com/2016/08/14/jenis-gula-merah-beserta-manfaatnya-bagi-kesehatan/>
- Wilmore, H., & Costill, D. (1994). *Physiology of Sport And Exercise.* USA: Human KineticsChampaign.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1988). *Training of sport and activity: The physiological basis of the conditioning process.* Brown & Benchmark.