

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., Haff, G. G. (2009). *Treory and the methodology of training*. United state of America.
- Chevion, S., Moran, D. S., Heled, Y., Shani, Y., Regrev, G., Abbou, B., Berenshtein, E., Stadtman, E. R., Epstein, Y. (2003). Plasma antioxidant status and cell injury after severe physical exercise, *Proc. Nati. Acad. Sci. USA*, Vol. 100, Issue 9, 5119-5123.
- Dekkers, J.C., Van Doornen, L.J., Kemper, H.C. (1996). The role of antioxidant vitamins and enzymes in the prevention of exerciseinduced muscle damage. *Sports Med*, 21: 213–238.
- Devasagayam, T. P. A., Tilak, J. C., Bloor, K. K., Sane, S. K., Ghaskadbi, S. S., Lele, R. D. (2004) Free Radicals and Antioxidants in Human Health: Current Status and Future Prospects. *JAPI*, Vol. 52. P: 794-804.
- Dominguez, R., Maté-Muñoz, J. L., Cuenca, E., García-Fernández, P., Mata-Ordoñez, F., Lozano-Estevan, M. C., Veiga-Herreros., Garnacho-Castaño, F. (2018). Effects of beetroot juice supplementation on intermittent high-intensity exercise efforts. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, Vol. 15(2). P:1-12.
- Evans, W. J. (2000), Vitamin E, vitamin C, and exercise. *Am J Clin Nutr*, 72, 647S-52S.
- Giriwijoyo Santosa dan Zafar Sidik. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*, bandung. PT.Remaja Rosdakarya.Cetakan ke 1.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*, Jakarta. C.V. Tambak Kusuma.
- Ikawati, K., dan Rokhana. (2018). Pengaruh Buah Bit (*Beta Vulgaris L*) Terhadap Indek Eritrosit pada Putri dengan Anemia. *JNPH*. Vol. 6(2).
- Kamuh, S. S. P., Mongan, A. E., Memah, M. F. (2015). Gambaran nilai hematokrit dan laju endap darah pada anak dengan infeksi virus dengue di manado. *Jrnal e-Biomedik*, Vol. 3(3). Hal:738-742.
- Khaira, K. (2010). Menangkal radikal bebas dengan antioksidan. *Jurnal saintek*, Vol.2(2). P: 183-187.
- Kregel, K. C., Zhang H. J. An integrated view of oxidative stress in aging: basic mechanisms,functional effects, and pathological considerations. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*, 292: R18 –R36.
- Mastuti, R. (2010). Identifikasi Pigmen Betasianin Pada Beberapa Jenis Inflorescence *Celosia*. *Seminar Nasional Biologi*. SB/O/BG/06.

- Molyneux, P. (2004). The use of the stable free radical diphenylpicrylhydrazyl (DPPH) for estimating antioxidant activity. *Songklanakarin J. Sci. Technol*, Vol. 26(2). P: 212- 219.
- Nadimin. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Sayur, Buah dan Perokok Pasif terhadap Kapasitas Antioksidan Total Ibu Hamil. *JURNAL MKMI*. Vol.14(2). P: 181-189.
- Nosseck, Josef. (1982). *Teori umum latihan*. Institut nasional olahraga lagos pan african press LTD lagos.
- Novatama, S. M. dan Supartono. (2016). Identifikasi betasianin dan uji ekstrak buah bit merah. *Indonesian journal of chemical science*, Vol.5(3). P: 210-220.
- Oktaviani, M. A. dan Notobroto, H. B. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. Vol.3(2). P:133
- Palar, C M., Wongkar, D., Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-Biomedik*. Vol. 3(1). P: 316-321.
- Parragon. (2014). *Superfoods 50 best foods to change your life*. China
- Putri, M. C., Tjiptaningrum, A. (2016). Efek Antianemia Buah Bit (*Beta vulgaris* L). *MAJORYTI*. Vol.5(4). P:97-98
- Purnomo, T. N. (2015). Perubahan kadar laktat darah akibat manipulasi sport massage pada latihan anaerob. *Journal of physical education and sport*, Vol. 4(2). P: 141-146.
- Rahmawati, C. A., Zulaekah, S., Rahmawaty, S. Aktivitas fisik dan rasio kolesterol (HDL) pada penderita penyakit jantung koroner di poliklinik jantung rsud dr moewardi surakarta. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 2(1). P: 11-18. ISSN 1979-7621.
- Safitri, I., dan Dieny, F. F. (2015). Pengaruh Sari Umbi Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap Vo₂max Atlet Sepak Bola. Vol.4(2). Hal: 202-210.
- Saputro, D. A., Junaidi, S. (2015). Pemberian vitamin C pada latihan fisik maksimal dan perubahan kadar hemoglobin dan jumlah eritrosit. *Journal of sport science and fitness*, Vol.4(3). P: 32-40. ISSN: 2252-6528.
- Sari, N. M. I., Hudha, A. M., Prihanta, W. (2016). Uji kadar betasianin pada buah bit (*beta vulgaris* L.) Dengan pelarut etanol dan pengembangannya sebagai sumber belajar biologi. *Jurnal pendidikan biologi indonesia*, Vol. 2(1). P:72-77.

- Senturk, U. K., Gunduz, F., Kuru, O., Aktekin, M. R., Kipmen, D., *et al.* (2001), Exercise-induced oxidative stress affects erythrocytes in sedentary rats but not trained rats. *J Appl Physiol*, 91, 1999- 2001.
- Senturk, U. K., Gunduz, F., Kuru, O., Kocer, G., Ozkaya, Y. G., *et al.* (2004), Effect of oxidant vitamin treatment on the time course of hematological and hemorheological alteration after an exhausting exercise episode in human subject. *J Appl Physiol*, 98, 1272-79.
- Setiawan, M. A. W., Nugroho, E. K. Ekstraksi betasianin dari kulit umbi bit (*beta vulgaris*) sebagai pewarna alami. *Jurnal ilmu pertanian*, Vol. 27(1). P: 38-42.
- Sinaga, F. A. (2016). Stress Oksidatif dan status antioksidan pada aktivitas fisik maksimal. *Jurnal geneasi kampus*, Vol. 9(2). P: 176-189.
- Stinzing, C. F., Carle, R. (2007). Betalains – emerging prospects for food scientists. *Food Science & Technology*, Vol. 18. P: 514-525.
- Sudaryono, A. (2011). Uji aktivitas senyawa flavonoid total dari gynura segetum (lour) terhadap peningkatan eritrosit dan penurunan leukosit pada mencit (*mus musculus*). *Jurnal Exacta*, Vol. IX(2). P: 8-16. ISSN 1412- 3617.
- Sudjana.(2016).*Metode Statistik*. Bandung, Tasito
- Suhartati, R., Alwi, Y. (2015). Gambaran indeks eritrosit pada pasien tuberkulosis paru. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, Vol. 14(1). P:29-33.
- Urso, M. L., Clarkson, P. M. (2003). Oxidative stress, exercise, and antioxidant supplementation. *Toxicology*, 189: 41-54.
- Utari, P. F., Efrida., Kadri, Husnil. (2018). Perbandingan nilai hematokrit dan jumlah trombosit antara infeksi dengue primer dan dengue sekunder pada anak di RSUP. Dr. M. Djamil. *Jurnal kesehatan andalas*, Vol. 7(1). P: 118-123.
- Vina, J., Cabera, G., Lioret, A., Marques, R., Minana, J. B., Pallardo, F. V., Sastre, J. (2000). Free Radicals in Exhaustive Physical Exercise: Mechanism of Production, and Protection by Antioxidants. *IUBMB Life*, 50:271-7.
- Wahdaningsih, S., Setyowati, E. P., Wahyuno. S. (2011). Aktivitas penangkap radikal bebas dari batang pakis (*alsophila glauca j. sm*). *Majalah obat tradisional*, Vol. 16(3). P: 156-160.
- Watulingas, I., Rampengan, J. J. V., Polii, H. (2013). Pengaruh latihan fisik aerobik terhadap vo_2 max pada mahasiswa pria dengan berat badan lebih (*overweight*). *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Vol. 1(2), P: 1064-1068.

WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. ISBN 978 92 4 159 997 9.

Wibawanto, N. R., Ananingsih, V. K., Pratiwi, R. (2014). Produksi serbuk pewarna alami bit merah (*beta vulgaris l.*) dengan metode oven drying. *SNST*, ISBN 978-602-99334-3-7.

Zulfachri. (2013). Pengaruh pemberian jambu biji merah terhadap perubahan kadar malondialdehide yang mendapat aktivitas fisik maksimal pada pemain SSB garuda bintang kabupaten deli serdang. *JURNAL pengabdian kepada masyarakat*, Vol. 19(74), P: 12-21



THE
Character Building
UNIVERSITY