

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti L. (2010). *33 Macam Buah Buahan Untuk Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Bompa T. (2009). *Theory And Methodology Of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chlarkson P.M dan Thompson H. S. (2000). "Antioxidant: What Role Do They Play In Physical Activity And Heshlh?" *American Society For Clinical Nutrition*, Vol.72, p. 637 – 646.
- Chevion S. Moran D.S. Heled. Y. (2003). "Plasma Antioxidant Status And Cell Injury After Severe Physical Exercis". Vol.100. No.9. P.5119-5123.
- Dewi D.P. (2019). " Pembuatan Talam Buah Bit (Beta Vulgaris L) Makanan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Penurunan Hipeptensi " *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol.3.No.1p.105-110.
- Dieny F.F. Fitranti D.y. Pamunggal B.(2017)." Pengaruh Pemberian Sari Umbi Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Performa Atlet Sepak Bola". *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol.5.No.2.p.119-126.
- Dominguez R. Cuenca E. Mate-munoz J. L. Garcia-Fernandez. Serra-Paya. N. Estevan. M.C.L. Herreros P.V. dan Garnacho-Castano M.V. (2017). "Effects Of Beetroot Juice Supplementation On Cardiorespiratory Endurance In Athletes. A Systematic Review". *Nutrients*, Vol. 9. No. 43. p. 1-18.
- Evans W.J. (2000)."Vitamin E, vitamin C, and Exercise". *American Society For Clinical Nutrition*, Vol.72.p.647-652.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
- IkawatiK. Dan Rokhana. (2018). "Pengaruh Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Indek Eritrosit Pada Remaja Putri Dengan Anemia". *Journal Of Nursing And Public Health*. Vol.6.No.2.p.60-66.
- Jones A.M (2014). "Dietary Nitrate Supplementation and Exercise Performance". *Journal Sports Med*. p.35-45.
- Khaira K. (2010). "Menangkal Radikal Bebas Dengan Antioksidan " *Jurnal Sainstek*, Vol.II.No.2.p. 183 – 187.,
- Kiswari R. (2014). *Hematologi dan Transfusi*. Jakarta. *Erlangga Medical Series*

- Lechner J.F Dan Stoner G.D (2019). Red Beetroot And Betalains As Cancer Shemopreventive Agents. *Molecules*, Vol.24. p. 1-12.
- Mastuti. Yizhong Cai. Harold C. (2010). Identifikasi Pigmen Betasianin Pada Beberapa Jenis Inflorescence Celosia, *Jurnal Biologi UGM*, p. 669:66.
- Molyneux P. (2004). The use of the stable free radical diphenylpicrylhydrazyl (DPPH) for estimating antioxidant activity. *Sangkalanakar J. Sci.* Vol.26. No.2.p. 212-219.
- Nadimin. (2018) . Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Sayur,Buah, Dan Perokok Pasif Terhadap Kapasitas Antioksidan Total Ibu Hamil. *JURNAL MKMI*, Vol.14. No. 2. p 181 – 189.
- Nossek J. (1982). Teori umum latihan. Institute olahraga lagos pan African press ltd lagos. Ahli bahasa oleh M.furgon H.
- Novatama S.M, Kusumo E.dan Supartono. (2016). “Identifikasi Betasianin Dan Uji Antioksidan Ekstrak Buah Bit Merah (*Beta Vulgaris L*)” .*Indonesia journal of chemical science*, Vol. 5. No.3 p. 217 – 220.
- Olumese F.E. dan Oboh H.A (2019). Hepatoprotective Effect Of Betroo Juice on Injury in Male Sprague-Dawley Rats. *Annals of Tropical Pathology*. Vol.9 Issue.1.p.85.
- Ormsbee M.J. Lox J. dan Arciero P.J. (2013). “*Beetroot juice and exercise performance*”. *Nutrition And Dietary Supplements*, p. 27-35.
- Purnomo N.T. (2015). “Perubahan Kadar Laktat Darah Akibat Manipulasi Sport Massage Pada Latihan Anaerob”. *Journal Of Pysical Educatian And Sport*, Vol.4.No.2 p.141 – 146.
- Putri M.C. Dan Tjiptaningrum A. (2016). “Efek Antianemia Buah Bit (*Beta Vulgaris L*). *Jurnal Majority*, Vol.5.No.4. p. 96 - 100
- Rasmayanti A.D. (2016).”Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal (Vo2 Max) Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang”. *Jurnal Prestasi Olahraga*.Vol.12.No.2.p.19-30.
- Safitri I. Dan Dieny F.F. (2015) “Pengaruh Sari Umbi Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap VO2Max Atlet Sepak Bola”. *Journal Of Nutrition College*, Vol.4. No.2. p.202-210.
- Saputro D.A.dan Junaidi S. (2015). ”Pemberian Vitamin C Pada Latihan Fisik Maksimal Dan Perubahan Kadar Hemoglobin Dan Jumlah Eritrosit”.*Journal Of Sport Sciences And Fitnes*, Vol.4.No.3. p.32-40.
- Sari M.N.I. Atok H. Dan Wahyu P. (2016). “Uji Kadar Betasianin Pada Buah Bit (*Beta Vulgaris L*) Dengan Pelarut Etanol Dan Pengembangannya Sebagai

Sumber Belajar Biologi”. *Jurnal pendidikan biologi Indonesia*, Vol.3. No.1. p. 73.

Sinaga F.A. Turnip L.G. (2017). ” Pengaruh Pemberian Antioksidan Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Aktifitas Fisik maksimal.” *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, Vol.1.No.2. p. 1-9.

Strack D. Vogt. T. dan Schlieman W. (2003). “ *Recent Advances In Betalain Research*”. *Jurnal Phytochemistry*. Vol.62. p. 247-269.

Sudjana. (2016). *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.

Syaifuddin H. (2010). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta. Kedokteran.

Urso O.X. dan Clarkson P.M. (2003). “*Oxidative stress, exercise, and antioxidant supplementation*”. *Elsevier Science Ireland*, p. 41 – 53.

Wahdaningsih S. Setyowati E. P. dan Wahyuono S. (2011). “ Aktivitas Penangkap Radikal Bebas Dari Batang Pakis (*Alsophila Glauca* J. Sm) ” *Majalah Obat Tradisional*, Vol.16. No.3 p.156 – 160.

Wibawanto N.D, Ananingsih V.K, dan Pratiwi R. (2014). “Produksi Serbuk Pewarna Alami Bit Merah (*Beta Vulgaris* L.) Dengan Metode Oven Drying”. *Fakultas Teknik Universitas Wahid Hasyim Semarang*. P 38 – 43.

Zulfachri. (2013). “Pengaruh Pemberian Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan-Perubahan Kadar *Malondialdehyde* Yang Mendapat Aktifitas Fisik Maksimal Pada Pemain SSB Garuda Bintang Kab.Deli Serdang”. *Jurnal penerapan ipteks*.Vol. 19. No. 74 .p. 12- 21.