

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Raditiya Mahayuni, K. A. (N.D.). Profil Hidrasi Atlet Pencak Silat Puslatcab Kabupaten Bangkalan Pada Sesi Latihan. 1-8.
- Almatsier. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Armina Immawati, E. A. (2011). Pngaruh Pembeian Sport Drink Terhadap Performa Dan Tes Keterampilan Pada Atlet Sepak Bola Usia 15-18 Tahun. 1-35.
- Arrzzaq, M. (2018). Efektivitas Tuak Manis Sebagai Minuman Sumber Energi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sepak Bola Sewo Putera Fc Kab. Soppeng . 1-17.
- Benardot. (2006). *Advanced Sport Nutrition*. Champaign: Human Kinetic.
- Casa, J.D. Dkk. 2000. *National Athletic Trainers Association Position Statement: Fluid Replacement For Athletes*. *Journal Of Athletic Training*. 35 (2):212-224.
- Danayanti, R. (2017). The Effect Of Muslim Womens Sportwear (Jilbab) To Dehydration Level And Thermoregulation After Exercise. *Iop Conference Series: Materials Science And Engineering* , 180 (1), 1-4.
- Daryanto, Z. P. (2015). Optimalisasi Asupan Gizi Dalam Olahraga Prestasi Melalui Carbohydrat Loading. *Pendidikan Olahraga* , 4 (1), 101-112.
- Evans, W. J. (2000). Vitamin E, Vitamin C, And Exercise. *American Society For Clinical Nutrition* , 1 (72), 647-652.
- Fillah Fithara Dieny, D. P. (2015). Status Hidrasi Sebelum Dan Sesudah Latihan Atlet Sepak Bola Remaja. *Gizi Indonesia* , 3 (2), 86-93.

Gareth A. Wallis, A. W. (2013). Is There A Specific Role For Sucrose In Sports And Exercise Performance? *International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism* , 23 (1), 571-583.

Ghufron Dias Abdillah, K. A. (N.D.). Pemahaman Pelatih Sekolah Sepak Bola Sekota Madiun Tentang Physiological Recovery.

Ginitng, A. A. (2017). Konsumsi Pisang Ambon Pada Aktivitas Fisik Submaksimal Meningkatkan Kadar Glukosa Darah. *Bimbingan Dan Konseling* , 34 (2), 47-52. Giriwijoyo, Y. S. (2005). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: Itb.

Griwijoyo, H. S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Heru Syarli Losmana, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal Dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa Fik. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* , 8 (2), 44-48.

Heryani, H. (2016). *Keutamaan Gula Aren & Strategi Pengembangan Produk*. Banjarmasin: Lambung Mangkurat University Press.

Ida Puteri Perdana Samudera, K. A. (2019). Perbandingan Beragam Jenis Air Minum Terhadap Status Hidrasi Melalui Aktivitas Fisik 5000 Meter. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* , 18 (1), 32-40.

Irawan, A. (2007). Nutrisi, Energi & Performa Olahraga. *Sport Science Brief* , 1 (4), 1-12.

Jackson, S. K. (2008). Exercise-Induced Oxidative Stress: Cellular Mechanisms And Impact On Muscle Force Production. *Physiol Rev* , 88 (1), 1243–1276.

- Lusi Putri Dwita, L. A. (2015). Pengaruh Rehidrasi Menggunakan Air Kelapa (Cocos Nucifera L) Terhadap Stamina Atlet Dayung. *Farmasains* , 5 (2), 229-233.
- Lutvida Hesti Rismawati, L. D. (2018). Perbandingan Pengaruh Pemberian Jus Semangka Dan Minuman Isotonik Terhadap Status Hidrasi Atlet Futsal. *Terapan Ilmu Keolahragaan* , 3 (1), 67-75.
- Nur Amin, H. S. (2017). Pengaruh Penambahan Maltodekstrin Dalam Minuman Elektrolit Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Atlet Sepak Bola. *Of The Indonesian Nutrition Asociation*, 40(2), 79-88.
- PMahardika, D. B. (2018). Rest And Recovery. 1-28.
- Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, M. H. (2016). Pengaruh Perbedaan Intensitas Latihan Atlet Sepeda Terhadap Berat Badan Dan Body Water. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation* , 5 (1), 29-35.
- Mohamed Saat, R. S. (2002). Rehydration After Exercise Fresh Young Coconut Water, Carbohydrate-Electrolyte Beverage And Plain Water. *Journal Of Fisiology Anthropology And Applied Human Science* , 93-105.
- Murray, B. (2007). Hydration And Physical Performance. *Journal Of The American College Of Nutrition* , 26 (5), 542-548.
- Rismayanthi, C. (N.D.). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet. 109-121.
- Ristiawan, B. (N.D.). Pengaruh Pemberian Oralit, Air Kelapa, Dan Latihan Fisik Terhadap Kadar Elektrolit Dalam Darah. 1-11.
- Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. 2009. "American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance". *American College of Sports Medicine*, 41(3), 709-731.
- Ronald, H. (2018). Metoda Hidrasi Usatf Sebagai Metode Alternatif Pemulihan Cairan Tubuh. 1-18.

- Rukmana, E. (2013). Pengaruh Pemberian Minuman Karbohidrat Sebelum Latihan Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet. 1-22.
- Rusip, G. (2006). Pengaruh Pemberian Minuman Berkarbohidrat Elektrolit Dapat Memperlambat Selama Berolahraga. *Majalah Kedokteran Nusantara* , 39 (1), 35-41.
- Silyatomo. (2014). Hidrasi Pada Aktifitas Khusus Status Hidrasi Pada Kondisi Umum Da Khusus . *Badan Penerbit Fkui* , 60-81.
- Siregar, N. S. (2016). Pengaruh Rehidrasi Setelah Olahraga Dengan Air Kelapa. *15* (2), 12-20.
- Sudjana. (1975). *Statistika*. Bandung: Pt Tarsito Bandung.
- Scott K. Powers, M. J. (2008). Exercise-Induced Oxidative Stress: Cellular Mechanisms And Impact On Muscle Force Production. *Physiol Rev* , 1-59.
- Tanuwijaya, R. R. (N.D.). Minuman Karbohidrat Dan Peningkatan Kebugaran Jasmani (Vo₂max) Pada Siswa Klub Sepak Bola Remaja . *Pendidikan Olahraga Pascasarjana Um* , 491-499.
- Yustika, G. P. (2018). Fisiologi Dalam Permainan Sepak Bola Profesional Studi Literatur. *Pendidikan Olahraga* , 7 (1), 22-39.

THE
Character Building
UNIVERSITY