

DAFTAR PUSTAKA

- Apriana, R., & Rahayu, S. (2016). Pengaruh Aktivitas Fisik Maksimal dan Ekstrak Daun Bambu Manggong (*Gigantochloa Manggong*) Terhadap Aktivitas Katalase Pada Hati Tikus Putih (*Rattus Norvegicus*). *Jurusan Biologi FMIPA Universitas Negeri Jakarta*, (Online), Vol. 12, No. 1 Hal. 34–41.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, Hal. 142.
- Armstrong, N. (2006). Aerobic fitness of Children and Adolescents. *Journal de Pediatria*, (Online), Vol. 82, No. 6, Hal. 406 408. (<https://doi.org/10.2223/JPED.1571>).
- Ario, D., & Rismayanti. (2016). Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal (Vo2 Max) Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jurnal Olahraga Perestasi*. UNY, Vol. 2, No.12.
- Asra, R., Desni, R. Y., & Ratnasari, D. N. (2020). Physicochemical Study of Betasianin and antioxidant Activities of Red Beet Tubers (*Beta Vulgaris L*). *Journal of pharmaceutical and sciences (jps)*, (Online), Vol. 3, No. 1, Hal. 14-21, (<https://www.journal-jps.com>)
- Bafirman, H.S & Sujana, W.A. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada, Hal. 119.
- Bahtra, R., Fahrozi, U., & Naza, A. (2020). Improving Maximum Oxygen Volume (VO2Max) Through Extensive Circuit Training Exercises. *Journal Olahraga*. (Online), Vol. 5, No. 2, (<https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.979>)
- Bailey, R.I., McDowel, M.A., Dedd, K.W, et al. (2010). Total folate and folic acid intake from foods and dietary supplements in the United States: 2003–2006. *Am J Clin Nutr*.
- Bell, Randy L., Smetana, Lara., Binns, Ian. (2005). Simplifying Inquiry Instruction. *The Science Teacher*. (Online), Hal. 30-33. (http://Tccl.Rit.Albany.Edu/Knilt/Images/Archive/6/6f/20090424031839!SimplifyingInquiry_Instruction.Pdf. diakses tanggal 29 Oktober 2011.)
- Bompa, T.O. (1994). *Power Training For Sport: Plyometric for maximum power development*. Canada, coaching Association Of Canada.

- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United State of America: Human Kinetics.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO₂ Max) Atlet Sepakbola, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, (Online), Vol. 4, No. 2, Hal. 237–245.
- Brzezczynska, J., & Gwozdzinski, K. (2009). Antioxidant Capacity and Physical Exercise. *Biology of Sport*, (Online), Vol. 26, No. 3, (<https://doi.org/10.5604/20831862.894649>).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Hal. 91.
- Clarkson, P. M., & Thompson, H. S. (2000). Antioxidants : What Role do They Play in Physical Activity and Health. *American Society for Clinical Nutrition*, (Online), Hal. 638-646.
- Cooper, H.K. (2001). *Sehat Tanpa Obat : Empat Langkah Revolusi Antioksidan Yang Mengubah Hidup Anda*. Bandung: Kaifa.
- Corbin. (2014). *Touring Fitness for life. Human Kinetics*. USA
- Gumantan, A., Bagus, F. E. (2020). Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO₂-Max) Melalui Latihan Cicuit Training Ekstensif. *Jurnal Olahraga*, (Online), Vol. 5, No. 2, Juli 2020, Hal. 201-208. (<https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.979>).
- Halliwell, B., Biochemistry of Oxidative Stress. *Journal Compilation*, (online), Vol. 35, No. 5.
- Hariadi, (2009). Aktivitas Fisik atau Olahraga Yang Aman untuk Kesehatan dan Kesegaran Jasmani. *Generasi Kampus*, (Online), Vol. 2, No. 1, April 2009, Hal. 104–121.
- Harsono (1988). *Coaching dan aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta: CV Tombak Kusuma.
- Ilhamzen. (2013). Statistik Parametrik Part 5 Uji Anova Satu Arah (One-Way Anova) Menggunakan Program SPSS, Free Learning. Diakses 6 Februari 2018, (<http://freelearningji.wordpress.com>).

- Kikuzaki, H., dkk. (2002). Antioxidants Properties of Ferulic Acid and its Related Compound. *J. Agric. Food Chemistry* 50, 2161-2168.
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Krutmann, J., Humbert, P. (2011). Nutrition for healthy Skin. *Springer*.
- Lechner, J. F., & Stoner, G. D. (2019). Red Beetroot and Betalains as Cancer Chemopreventative Agents. *Molecules*, (Online), Vol. 24, No. 1602, (doi:10.3390/molecules24081602 www.mdpi.com/journal/molecules).
- Makaje, N., Ruangthai, R., Arkarapanthu, A., & Yoopat, P. (2012). Physiological Demands and Activity Profiles During Futsal Match Play According to Competitive Level. *J Sports Med Phys Fitness*, (Online), Vol. 52, No. 4, Hal. 366-374.
- Mardapi Djemari, (2012). *Pengukuran Penilaian & Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta : Nuha Medika, Hal. 37.
- Marius-daniel, R., Stelian, S., & Dragomir, C. (2010). The Effect of Acute Physical Exercise on the Antioxidant Status of the Skeletal and Cardiac Muscle in the Wistar rat. *Romanian Biotechnological Letters*, (Online), Vol. 15, No. 3.
- Mastuti, R., Cai, Y., & Corke, H. (2010). Identifikasi Pigmen Betasianin pada Beberapa Jenis Inflorescence *Celosia*, Makalah Disajikan Dalam *Seminar Nasional Biologi*, Fakultas Biologi UGM, (Online), Hal. 664-672.
- Molyneux, P. (2018). The Use of the Stable Free Radical Diphenylpicryl-Hydrazyl (DPPH) for Estimating Antioxidant Activity. *Songklanakarin J. Sci. Technol*, (Online), Vol. 26, No. 2.
- Novatama, S. M., & Kusumo, E., Supartono. (2016). Identifikasi Betasianin dan Uji Antioksidan Ekstrak Buah Bit Merah (*Beta Vulgaris L.*). *Indonesian Journal of Chemical Science*, (Online), Vol.5, No. 3, (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijcs>).
- Nugraha, M. Z., Surendra, M., Keolahragaan., & Kinanti, R. G. Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal Tennis Lapangan Pelti Kota Malang. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang*. Hal. 1-9.

- Nugroho, K., Natalia, G., & Masi, M. (2016). Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan. *e-journal Keperawatan(e-Kp)*, (Online), Vol. 4, No. 2.
- Nurhasan, H., & Cholil, D. H. (2014). Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: Pendidikan Keperawatan. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Oka, M. A. P. (2015). Bahan ajar uji bioaktivitas. Bali: Kimia terapan program pascasarjana universitas udayana.
- Oliveira-child, M., & Leggate, M., Gleeson, M. (Effects of Two Weeks of High-intensity Interval Training (HIIT) on Monocyte TLR2 and TLR4 Expression in High BMI Sedentary Men, *International Journal of Exercise Science*. (Online), (<http://www.intjexersci.com>).
- Oliveira, P., Clemente, F. M., Lourenço, F. M., Author, C., Manuel, F., Oliveira, P., Martins, L. (2016). Identifying the Centrality Levels of Futsal Players: A Network Approach. *Journal of Physical Education and Sport* ® (*JPES*, (Online), Vol. 16, No. 1. Hal. 8–12. (<https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01002>).
- Pate, R. R., Bruce, M., & Robert, R. (1993). Dasar-dasar Ilmiah Keperawatan. terjemahan Kasio Dwijowianto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Peacock O., Erik A, T., James P, et al. (2012). Dietary Nitrate Does Not Enhance Running Performance in Elite Cross-Country Skiers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Hal. 2213-2219.
- Pito, G. P. W., & Sugiyanto, F. X. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas VO_2 max Pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*, (Online), Vol. 5, No. 2, Hal. 151–160.
- Putra, A. U. K., Sudjana, I. N., & Amiq, F. (2015). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kemampuan VO_2 max Pemain Sepakbola U-17 Di Persatuan Sepakbola Sumba Junior Kota Batu. *Pendidikan Jasmani*, 25(1), 20–30.
- Putri MC, Tjiptaningrum A. (2016). Efek Antianemia Buah Bit (*Beta vulgaris L.*). *Jurnal Majority*, 5(4), 96-100.

- Puype J, Ramaekers M, Thienen R Van, Deldicque L, Hespel P. (2014). No effect of dietary nitrate supplementation on endurance training in hypoxia. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. Hal. 1-8.
- Rahmi, H. (2017). Aktivitas Antioksidan dari Berbagai Sumber Buah-buahan di Indonesia. *Jurnal Agrotek Indonesia*, (Online), Vol. 2, No. 1, Hal. 34–38.
- Rudi, N. W., Kristina, V. A., & Pratiwi, R. (2014). Produksi serbuk pewarna alami Bit merah Beta Vulgaris L dengan metode Oven Drying. *Produksi Serbuk Pewarna Alami Bit Merah (Beta Vulgaris L.)*, (Online), Hal. 1-6.
- Reynertsoon, (2007). *Phytochemical analysis of biodactive constituents from edible myrtaceae*.
- Safitri, I., Fithra, F. D. (2015). Pengaruh sari Umbi Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap VO₂ Max Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, Vol. 4, No. 2.
- Sadikin, M. (2008). *Radikal bebas harus dikendalikan*. Media Indonesia, Hal. 17.
- Setiawan, H., Soetardji., & Nugroho, P. (2014). Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, (Online), Vol. 3, No. 4, Hal. 13–18.
- Sinaga, F. (2016). Stress Oksidatif dan Status Antioksidan pada Aktivitas Fisik maksimal. *Jurnal generasi kampus*, (Online), Vol. 9, No. 2, Hal. 176–189.
- Sinaga, Dkk. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Bit (Beta Vulgaris L) Selama Latihan Terhadap Kadar Malondialdehid Dan Status Antioksidan Atlet. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*. Vol.3, No.2, Hal. 119-130.
- Sinurat, R. (2019). The Profile of the Maximum Oxygen Volume Level (VO₂ Max) of Football Athlete of Pasir Pengaraian University. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, (Online), Vol. 5, No. 1, (https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12801).
- Soto, V. M., Barbero-alvarez, J. C., Barbero-alvarez, V., & Granda-vera, J. (2008). Match Analysis and Heart rate of futsal Players During Competition. *Journal of Sports Sciences*, (Online), Vol. 26, No. 1, Hal. 63–73. (<https://doi.org/10.1080/02640410701287289>).
- Splittstoesser, W. E., 1984. *Vegetable Growing Handbook*. Van Nostrand Reinhold Company. New York.

- Sudjana. (2005). *Metode statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiarto, A. (2012). Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, (Online), Vol. 2, Edisi 2.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*: Penerbit CV Alfabeta, Bandung.
- Tanzila, R. A., & Bustan, M. F. (2016). Pengaruh Latihan Interval Intensitas Tinggi terhadap Denyut Nadi Mahasiswa Kedokteran. (13), 47–50. *Global Medical and Health Communication*, (Online), Vol. 5, No. 1.
- Taylor, J. J. (2016). Youth Football. *Www.FIFA.Com*, 257.
- Trisandy, (2019). Peningkatan Vo2 Max Melalui Circuit Training Pada Siswa Kelas VIII.4 SMP Negeri 4 kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, (Online), Vol. 4.
- Uliviana, G. A. A. (2020). Daya Guna Buah Bit (*Beta vulgaris L*) Sebagai Terapi Antihipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, (Online), Vol. 9, No. 2, (<https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>).
- Wibawanto, N. R., Ananings, V. K. (2014). Produksi serbuk pewarna alami bit merah (*Beta Vulgaris L*) dengan metode oven drying. *Fakultas Teknik Universitas Wahid Hasyim Semarang*, (Online), Vol. 5.
- Widowati, W. (2008). Potensi Antioksidan sebagai Antidiabetes. *JKM*, (Online), Vol.7, No.2.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). *Physiology of Sport and Exercise (3rd Ed .)*, IAAF, Hal. 101–103.
- Winarsi, H. (2007). *Antioksidan Alami dan Radikal Bebas: Potensi dan Aplikasinya dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Kanisius, Hal. 153
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar, *Media Gizi Indonesia*, (Online), Vol. 14, No. 2, Hal. 197–206, (<https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.197-206>).
- Zulfachri, (2013). Pengaruh Pemberian Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan Perubahan Kadar Malondialdehyde yang Mendapat Aktivitas Fisik

Maksimal Pada Pemain SSB garuda Bintang Kab. Deli Serdang *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, (Online), Vol. 19, No. 74.

