

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasian S, Golzar S, Onvani V, & Sargazi L. (2012). The predict of RAST Test from WANT test in Elite Athletes. *Research Journal of Recent Sciences*, 1(3), 72–75.
- Adhimah, A. F., Harun, I., & Winiastri, D. (2020). Efektivitas Pemberian Minuman Isotonik dan Jeruk Manis Pacitan Peras (*Citrus Sinensis*) terhadap Vo2 Max Atlet Sepak Bola. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 4(2), 93–104.
- Andani, S. A., & Widyastuti, N. (2017). Pengaruh pemberian jus jeruk manis (*Citrus sinensis*.) terhadap nilai VO2 max atlet sepak bola di Gendut Dony Training Camp (GDTC) Salatiga. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), 68–74.
- Andrini, A., Martasari, C., Budiyati, E., & Zamzami, L. (2021). Teknologi Inovatif Jeruk Sehat Nusantara. Bogor: IPB Press.
- Arribalzaga, S., Viribay, A., Calleja-González, J., Fernández-Lázaro, D., Castañeda-Babarro, A., & Mielgo-Ayuso, J. (2021). Relationship of carbohydrate intake during a single-stage one-day ultra-trail race with fatigue outcomes and gastrointestinal problems: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 1-28.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Baghurst, K. (2003). *The Health Benefits of Citrus Fruits Dr Katrina Baghurst CSIRO Health Sciences & Nutrition*. Australia: Horticultural Australia Ltd (Vol. 1).
- BPOM. (2022). Handbook Registrasi Pangan Olahan Sari Buah, Minuman Sari Buah, Minuman Buah, dan Minuman Rasa Buah. In *Badan Pengawas Obat dan Makanan RI*.
- Dicky, S., Panji, D., & Hidayah, T. (2020). Efektivitas Minuman Isotonik dan Non Isotonik Sebelum Aktivitas Aerobik. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 6(2), 111–118.
- Dieny, F. F. *et al.* (2019). Gizi Atlet Sepak Bola. Yogyakarta: K-Media.
- Diyawitama, F. (2020). Analisis Hubungan Kelelahan (Fatigue) dengan Keseimbangan (Balance) pada Pemain Futsal Usia Binaan. *Skripsi*, 21(1), 1–9.

- Dwiloka, B., Taufiqul, F., & Mulyani, S. (2022). Nilai pH , Viskositas dan Hedonik Sari Buah Jeruk Manis dengan Penambahan Gelatin Tulang Ikan Bandeng (*The Values of pH , Viscosity and Hedonic for Sweet Orange Juice with the Addition of Milkfish Bone Gelatin*). 2(2), 107–113.
- Hargreaves, M., & Spriet, L. L. (2020). Skeletal muscle energy metabolism during exercise. *Nature Metabolism*, 2(9), 817–828
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar (UNM).
- Ihsan, Z. (2018). Studi Pembuatan Minuman Isotonik Berbahan Bakuair Kelapa Tua (*Cocos nucifera L*) Dan Ekstrak Belimbing Wuluh (*Avverhoa bilimbi L*) Menggunakan Metode Sterilisasi Non-Thermal Selama Penyimpanan. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Tablet Komposisi Pangan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2021). Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumastuti, E., & Widyastuti, N. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (*Citrus Sinensis*) Terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerob Pada Atlet Sepak Bola Di Gendut Dony Training Camp (GDTC). *Journal of Nutrition College*, 5(4), 368–373.
- Lone, V. F., Ardiaria, M., & Nissa, C. (2017). Perbedaan Efektivitas Pemberian Pisang Raja Dan Pisang Ambon Terhadap Indeks Kelelahan Otot Anaerobik Pada Remaja Di Sekolah Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 350-356.
- Mackenzie, B. (2008). 101 Tests D'Évaluations. London: Electric World plc.
- Moritz, B., Schmitz, A. E., Rodrigues, A. L. S., Dafre, A. L., & Cunha, M. P. (2020). The role of vitamin C in stress-related disorders. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 1-18.
- Muhammad, F. G. (2020). Pocari Sweat. Palembang: Universitas Indo Global Mandiri.
- Murti, B. (2013). Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan. Yogyakarta: UGM Press.
- Musan, A. (2018). Teknik Analisis Kuantitatif. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Naderi, A., Gobbi, N., Ali, A., Berjisian, E., Hamidvand, A., Forbes, S. C., Koozehchian, M. S., Karayigit, R., & Saunders, B. (2023). Carbohydrates and Endurance Exercise: A Narrative Review of a Food First Approach. *Nutrients*, 15(6).
- Neal, T. (2016). Burnout in Athletes. In Concordia University Ann Arbor. diakses pada tanggal 18 September 2023.
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan Recovery dalam Olahraga. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 1–27.
- Permana, R. F. (2020). Pengaruh Asupan Minuman Isotonik Terhadap Daya Tahan Otot Siswa SSB Semarang Usia 15 Tahun. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Pohl, H. R., Wheeler, J. S., & Murray, H. E. (2013). Sodium and potassium in health and disease. *Metal Ions in Life Sciences*, 13, 29–47.
- Rahman, F. T. (2022). Total Padatan Terlarut dan Transmittansi Sari Buah Jeruk Manis dengan Penambahan Gelatin Tulang Ikan Bandeng. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Hasil Pertanian*, 17(2), 10.
- Ramlah, S., Kalsum, K., & Yumas, M. (2021). Karakteristik Mutu Dan Masa Simpan Sari Buah Jeruk Manis Dari Selayar Dan Malangke. *Jurnal Industri Hasil Perkebunan*, 16(2), 49-58.
- Roesdiyanto. (2019). *Kepelatihan Dalam Kegiatan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Safitri, A., Sumekar, T., & Supadmo, Y. (2016). Pengaruh Akut Susu Cokelat Dan Minuman Olahraga Komersial Sebagai Minuman Pemulihan Pasca Latihan Pada Program Interval Training (Studi Pada Sekolah Sepak Bola Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 534–544.
- Septyani, A. (2022). Pengaruh Pemberian Pisang Raja Terhadap Vo2Max Pada Tim Bulutangkis Uny. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sinaga, F. A., & Nasution, P. (2018). Perbedaan pengaruh pemulihan aktif, pasif dan dengan pemberian minuman isotonik terhadap penurunan kadar asam laktat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 2(2), 1–12.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, K. (2009). *Minuman isotonik*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.

- Wan, J. J., Qin, Z., Wang, P. Y., Sun, Y., & Liu, X. (2017). Muscle fatigue: General understanding and treatment. *Experimental and Molecular Medicine*, 49(10), 384-11.
- Zart, S., & Fröhlich, M. (2019). Effects of commercial isotonic sports drinks during intermittent exertion. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 7(1), 1-8.
- Ziraluo, E. charista, & Putri Lubis, Y. E. (2019). Perbandingan Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Isotonik Dan Air Tebu Terhadap Daya Tahan Otot Selama Aktifitas Lari 30 Menit. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 21-29.

