

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, Y.P. (2011) *Pengaruh Suplementasi Karbohidrat, Lemak, dan Protein pada Susu terhadap Nilai VO₂ Max Sesaat Atlet Pencak Silat Mahasiswa UNY yang mengikuti Pemusatan Latihan Daerah (PUSLATDA) Pekan Olahraga Nasional (PON) Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.
- Adiwinanto, W. (2008) *Pengaruh Intervensi Olahraga di Sekolah terhadap Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi pada Remaja Obesitas*. Tesis, Universitas Diponegoro.
- Alfiyana, L. (2012) *Pengaruh Pemberian Air Kelapa terhadap Kebugaran Atlet Sepak Bola*. Artikel Penelitian, Universitas Diponegoro.
- Almatsier, Sunita. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anonim (2014) *10 Manfaat Air Kelapa Untuk Kesehatan* [Internet]. Available From : <<http://www.myhydrococo.com/read/63/10-Manfaat-Air-Kelapa-Untuk-Kesehatan>> [Diakses 2 Februari 2015].
- Astrand, P. O., Rodahl, K., Dahl, H. A., Stromme, S.B. (2003) *Textbook of Work Physiology: Physiological Base of Exercise 4th edn*. Lange: McGraw-Hill
Quoted in : Ramsi, I.F. (2013) *Efek Pemberian Kopi Instan Robusta terhadap Kapasitas Kerja Fisik dan VO₂ Max pada Laki-laki Dewasa Muda*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.
- Barrett, K., Brooks, H., Boitano, S., Barman, S. Eds. (2010) *Ganong's Review of Medical Physiology 23rd Edition*. Lange: The McGraw-Hill Companies.
- Budiman, I. (2007) *Perbandingan Tes Lari 15 Menit Balke dengan Tes Ergometer Sepeda Astrand*. JKM, 7 (1) Juli, pp. 91-94.
- Berning, J.S. (2004) *Nutrition FOR Exercise and Sports Performance*. Quoted in: Mahan, L.K., Escott-Stump, S. eds. *Food, Nutrition, and Diet Therapy 11th edition*. Philadelphia: WB Saunders Company.
- Boldrin, E.A. (2010) *Acute and Chronic Supplementation of A Performance Drink and Its Influence on Exercise Performance and Hydration in Male Reserve Officer Training Corps Members at Oklahoma State University*. Dissertation, Oklahoma State University.
- Burke, L. & Cox, G. (2010) *The Complete Guide to Food for Sports Performance: Peak Nutrition for Your Sport*. New South Wales: Allen & Unwin.
- Byars, A., Greenwood, M., Greenwood, L. & Simpson, W. K. (2006) *The Effectiveness of a Pre-Exercise Performance Drink (PRX) on Indices of*

Maximal Cardiorespiratory Fitness. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 3(1) Juni, pp.56-59.

Dahlan, S. (2011) *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Depdiknas (2000) *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Dewati, R. (2010) *Kinetika Reaksi Pembuatan Asam Oksalat dari Sabut Siwalan dengan Oksidator H₂O₂*. Jurnal Penelitian Ilmu Teknik, 10(1) Juni, pp.29-37.

Dorfman, L. (2008) *Nutrition Exercise and Sport*. Quoted in: Mahan LK, Escott-Stump S, eds. *Krause's Food And Nutrition Therapy*, 12th ed. USA: Saunders.

Duvillard, Von S., Arciero, P., Tietjen-Smith, T., & Alford, K. (2008) *Sport Drinks, Exercise Training and Competition*. Curr Sports Med Rep, 7 (4), pp. 202-208. Quoted in : Widiastuti, I.A.E & Wiguna, P.A. (2013) *Perbandingan Efek Pemberian Air Kelapa Muda dan Air Putih terhadap Kecepatan Pemulihan Denyut Nadi pada Pemain Futsal FK UNRAM*. Jurnal Kedokteran UNRAM, 3 (1) Juni, pp. 19-25.

Endrawati, N. (2011) *Hubungan antara Asupan Energi, Protein, Fe, dan Vitamin C dengan Indeks Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Gadjah Mada*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.

Fox, E.L. (1979) *Sport Physiology*. Philadelphia: Saunders College Publishing. Quoted in : Guyton, A.C. & Hall, J.E. (2006) *Textbook of Medical Physiology Eleventh Edition*. Pennsylvania : Elevier Inc.

Ganong, W. F. (1983) *Fisiologi Kedokteran Edisi 10*. Jakarta: EGC.

Giam & Teh via Hartono, S. (terj).(1992) *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Gunarsa, Singgih D. (2008) *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.

Guruansyah (2007) *Hubungan Asupan Zat Besi, Kadar Hemoglobin (Hb) dan Kesegaran Jasmani (Kapasitas Kardiorespiratori) pada Pesepakbola Persiraja Banda Aceh*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.

Guyton, A.C. & Hall, J.E. (2006) *Textbook of Medical Physiology Eleventh Edition*. Pennsylvania : Elevier Inc.

Herman (2011) *Psikologi Atlet*. Jurnal ILARA, 11 (2) Juli, pp.1-7.

Heyward, V.A. (1998) *The Physical Fitness Specialist Certification Manual*. Dallas: Advance Fitness Assessment and Exercise Prescription. Quoted in: Pangesti, N. (2009) *Hubungan Antara Penambahan Karbohidrat yang Terdapat dalam Minuman Berkarbohidrat dengan Kadar Gula Darah dan VO₂ Maks Atlet Sepakbola Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.

Immawati, A. (2011) *Pengaruh Pemberian Sport Drink Terhadap Performa dan Tes Keterampilan Pada Atlet Sepak Bola Usia 15 – 18 Tahun*. Artikel Penelitian, Universitas Diponegoro.

Irianto, D.P.(2007) *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Irianto, D.P.(2000) *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: CV Lukman Offset.

Irawan (2007) *Nutrisi, Energi, & Performa Olahraga*. Polton Sports Science & Performance Lab, 1(4), pp.1-12. Tersedia dalam : <www.pssplab.com> .

Jansz, E.R., Wickremasekara, N.T., Sumuduni, K.A.V. (2002) *A Review of The Chemistry And Biochemistry of Seed Shoot Flour And Fruit Pulp of The Palmyrah Palm (Borassus Flabellifer L)*. J. Natn. Sci. Foundation Sri Lanka, 30(1&2) Maret, pp.61-87.

Jackson, J.C. & Gordon, A. (2004) *Changes in Chemical Composition of Coconut (Cocos nucifera) Water during Maturation of The Fruit*. Society of Chemical Industry, pp. 1049-1052. Quoted in: Bahri, S., Sigit, J.I., Aprianono, T., Syafriani, R., Dwita, L.P., & Octaviar, Y.H. (2012) *Penanganan Rehidrasi Setelah Olahraga dengan Air Kelapa (Cocos nucifera L.), Air Kelapa ditambah Gula Putih, Minuman Suplemen, dan Air Putih*. Jurnal Matematika & Sains, 17(1), pp. 22-26.

Jaukendrup, A, & Michael G. 2010. *Normal Range of Body Weight and Body Fat*. Sport Nutrition Second Edition. Human kinetics. Illinois.

Kalbe. *Hydro Coco* [Internet]. Available From : <<http://id.kalbe.co.id/ProdukdanJasa/ProdukKesehatan/ProdukAZ/tabid/403/ID/1966/HYDRO-COCO.aspx>> [Diakses 2 Februari 2015].

Kartawa H. (2003) *Penggunaan tes-tes faal untuk menilai peningkatan kemampuan atlet*. Dalam: *Kumpulan Diktat Kuliah Kedokteran Olahraga*. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro; pp. 29-41.

Katch, V. L., McArdle, W. D., Katch, F.I. (2010) *Essentials of Exercise Physiology* 4th edn. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.

Kementrian Pertanian (2013) *Pengelolaan Benih Tanaman Lontar/Siwalan (Borassus flabellifer L.)*. Jakarta : Kementrian Pertanian – Dirjen

Perkebunan, Direktorat Tanaman Tahunan [Internet]. Available From : <http://ditjenbun.pertanian.go.id/tanhun/berita-243-pengelolaan-benih-tanaman-lontarsiwalan--borassus-flabellifer-l-.html> [Diakses 14 May 2014].

Konin, J.G & Koike, K. 2008. *Body Mass Index in Men's Collegiate Athletics Compared Between University and Conference Teams*. USA: University of South Florida.

Kristanti, M.(1995) *Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani Pelajar SLTA di Jakarta*. Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia tahun XXIII no.4; pp. 235-238.

Laxmi (2008) *A Study of Effect of Body Mass Index On Cardiorespiratory Fitness In Young Males*. Disertasi, Rajiv Gandhi University of Health Sciences.

Lippmann, M. (2009) *Environmental Toxicants, Human exposures and Their Health Effects*. Canada : John Wiley & Sons.

Martins, A., & Chomist, H. (2003) *Effect of Tender Coconut Water as Rehydration Drink on Cardiopulmonary Fitness for Joggers*. Naskah dipresentasikan dalam 7th IOC Olympic World Congresson Sport Sciences, Austria.

Martins, A. & Waldschutz, D. (2012) *Coconut Water as a Sports Drink and Its Effects on The Fitness off Aging Athletes*. Asian Journal of Exercise & Sports Science, 9(2), pp.1-12.

Matfin & Porth. 2000. *Disorders of Fluid and Electrolytes Balance*. UNIT VIII : Renal Function and Fluids and Electrolytes.

McArdle, W. D., Katch, V.L., Katch, F.I. (2007) *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, & Human Performance* 6th edn. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.

Morazuki, S.R. & Zakaria, N.S.Bt. (2010) *Kesan Pengambilan Minuman Isotonik Dan Gel Karbohidrat Berelektrolit Terhadap Prestasi Daya Tahan Larian Jarak Jauh*. Malaysia: Universiti Teknologi Malaysia.

Nurul, P. (2007). *Nyiur Melambai*. cetakan I. Bandung: PT sinergi Pustaka Indonesia. Quoted in: Minawati (2011). *Penetapan Kadar Kalium Dan Natrium Pada Air Kelapa Hijau (Cocos Nucivera L.Varietas Viridis) Dan Air Kelapa Gading (Cocos Nucivera L.Varietas Eburnia) Secara Spektrofotometri Serapan Atom*. Skripsi, Universitas Sumatra Utara.

Rahmawati, M. (2015) *Menu Tepat Makanan Atlet 11 Olahraga Terpopuler*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Ramsi, I.F. (2013) *Efek Pemberian Kopi Instan Robusta terhadap Kapasitas Kerja Fisik dan VO₂ Max pada Laki-laki Dewasa Muda*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.

- Rusip, G. (2006) *Pengaruh Pemberian Minuman Berkarbohidrat Berelektrolit Dapat Memperlambat Kelelahan Selama Berolahraga*. Majalah Kedokteran Nusantara, 39(1) Maret, pp.31-38, ISSN: 0216-325X.
- Pate R, McClenaghan B, Rotella R. *Pengangkutan dan Penggunaan Oksigen*. Quoted in: Dwijowinoto K (penerjemah) (1984) *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Philadelphia (USA) : Saunders College Publishing, pp. 256-7. Quoted in: Uliyandari, Adhikarmika (2009) *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂Max) pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun*. Laporan Akhir Penelitian, Universitas Diponegoro.
- Saat, Mohamed., Singh, Rabindarjeet., Sirisinghe, R.G., and Nawawi, Mohd. (2002) *Rehydration after Exercise with Fresh Young Coconut Water, Carbohydrate-Electrolyte Beverage and Plain Water*. Jurnal of Physiological Anthropology, 21 (2), pp. 93-104.
- Sadoso, S. (1987) *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Pustaka Grafika Utama. Quoted in : Irianto, D.P.(2007) *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S. (2011) *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Septiana, N. (2009) . *Hubungan Antara Penambahan Karbohidrat yang Terdapat dalam Pisang Kepok Rebus dengan Kadar Gula Darah dan VO₂ Max Atlet Sepakbola Mahasiswa*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.
- Sharkey, B. J. (2003) *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Pusada.
- Sinamo, E.C. (2012) *Hubungan Antara Status Gizi, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan VO₂Max pada Mahasiswa Program Studi Gizi FKM UI Tahun 2012*. Jakarta : Universitas Indonesia, Skripsi.
- Siwalan : Bunga pada individu Jantan. (2012) [Online Image]. Available from: <http://tanamankampung.blogspot.com/2012/07/siwalan.html> 1128939018_b0cfa69ea9.jpg, [Accessed 14 May 2014].
- Siwalan : di Pantai Lasiana, Kota Kupang (2012) [Online Image]. Available from: <http://tanamankampung.blogspot.com/2012/07/siwalan.html> pohon-lontar-di-lasiana.gif, [Accessed 14 May 2014].
- The University of Texas Health Science Center (2007) *What's Your Resistance? The Relationship Between Resistance and Water*. San Antonio: University of Texas.
- Tomas, S., Karim, C., Calro, C., & Ulrik, W. (2005) *Physiology of Soccer an Update*. Sports Med, 35(6), pp.501-36 . Quoted in: Alfiyana, L.

(2012) *Pengaruh Pemberian Air Kelapa terhadap Kebugaran Atlet Sepak Bola*. Artikel Penelitian, Universitas Diponegoro.

Toruan P.L. (2010) *Nutrisi dan Cairan Bikin Timnas Beringas* [Internet]. Available from: <http://health.kompas.com/read/2010/12/20/09044557/Nutrisi.dan.Cairan.Bikin.Timnas.Beringas.> [diakses 29 Maret 2015]

UKM Sepakbola dan Futsal Universitas Gadjah Mada (2014) *Tentang Kami, Profil UKM Sepak bola UGM* [Internet]. Available from : www.sepakbola-ugm.com [Diakses 5 Februari 2015].

Uliyandari, A. (2009) *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂Max) pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun*. Laporan Akhir Penelitian, Universitas Diponegoro.

United Stated Department of Agliculture (USDA). (2008) *National nutrient database for standard reference. Nuts, coconut water* [Internet]. Available from : <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/4220?manu=&fgcd=Beverages> [diakses maret 2015].

Wiarto, G. (2013) *Anatomi & Fisiologi Sistem Gerak Manusia*. Yogyakarta: Gosyen Publishing

Widjanarko, S.B., Diniyah, N., & Purnomo, H. (2008) *Sugar syrup Processing Technology From Siwalan Palm sap (Borassus flabellifer L.)* [Internet]. Available from : simonbwidjanarko.wordpress.com/2008/05/25/sugar-syrups-from-a-siwalan-palm-sap [Diakses 4 Mei 2014].

Widyati, E. (2009) *Hubungan Antara Persentase Lemak Tubuh dengan Daya Tahan Jantung Paru (VO₂ Max) Atlet yang mengikuti Persiapan PON Daerah Istimewa Yogyakarta 2008*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada

Wilmore, Jack.H & Costill, D.L. (1995) *Physiology of Sport and Exercise*. United State of America, Human Kinetics.