

## DAFTAR PUSTAKA

1. UU No 11 Tahun 2022. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. UU No 11 pasal 6 [Internet] 2022;1–89. Available from: Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
2. Setiyarini C, Junaidi S. Pembinaan Prestasi Pencak Silat Di Pplop Kota Salatiga Selama Pandemi Covid-19. *J Sport Sci Fit* 2022;8(1):33–40.
3. Bulqini A, Hartono S, Wahyuni ES. Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi. *J Pendidik Kesehat Rekreasi* 2022;8(2):376–85.
4. Afriani Y, Sari SP, ... Penyusunan Menu Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Atlet Sepak Bola Di Ssb Real Madrid Uny Dan Ssb Baturetno. *Pros Semin ...* 2019;80–6.
5. Nasional TI, Indonesia KP dan OR. *Industri Olahraga : Sumber Pertumbuhan Ekonomi Baru Industri Olahraga : Sumber Pertumbuhan Ekonomi Baru*. 2024;
6. Kemenpora RI. *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*. Kebugaran Jasm dan Generasi Emas 2045 2023;1–109.
7. Sari SP, Afriani Y, Sucipto A, Puspaningtyas DE. Peningkatan Pengetahuan tentang Pemilihan Makanan untuk Manajemen Cedera pada Atlet Sepak Bola Junior di PS Sleman Development Center. *J Gizi* 2023;12(1):27.
8. Bahtra R. Aspek Psikologis Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Sumatera Barat. *J Sport Saintika* 2017;2(1):217–29.
9. Luthfi A, Surmita S, Saleky YW, Rosmana D, Isdiany N. Formulasi Dan Analisa Kualitas Sport Drink Berbasis Stroberi Dan Mulberry Sebagai Sumber Antioksidan Atlet Endurance. *J Inov Bahan Lokal dan Pemberdaya Masy* 2023;2(1):13–26.
10. Secretariate General - Ministry of Agriculture Republic of Indonesia. *Statistics of Food Consumption 2023*. 2023;1–132. Available from: [https://satudata.pertanian.go.id/assets/docs/publikasi/Buku\\_Statsitik\\_Konsumsi\\_Pangan\\_2023.pdf](https://satudata.pertanian.go.id/assets/docs/publikasi/Buku_Statsitik_Konsumsi_Pangan_2023.pdf)
11. Indonesia Central Bureau of Statistics, Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. *BPS sumbar [Internet]* 2017;1. Available from: <https://sumbar.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/124>
12. Herlambang Y, Kurniawati DM, Ali MA. Pengaruh Jus Nanas Madu Terhadap Denyut Nadi Dan Tekanan Darah Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Pasca Lari Jarak Jauh 10 Km. *J Nutr Coll* 2022;11(3):182–7.
13. Dwita LP, Amalia L, Iwo MI, Bahri S. Pengaruh Rehidrasi Menggunakan Air Kelapa (Cocos Nucifera L) Terhadap Stamina Atlet Dayung Rehydration Effect Coconut Water (Cocos Nucifera L.) Using On Rower Athletes Stamina. 2015;(May):1–5.
14. Wulandari RT, Widyastuti N, Ardiaria M. Perbedaan Pemberian Pisang Raja dan Pisang Ambon Terhadap VO2max pada Remaja di Sekolah Sepak Bola. *J Nutr Coll* 2018;7(1):8.
15. Rahmah Z, Dwiyaniti D, Mourbas I, Yuniritha E, Kasmiyetti -. Hubungan Somatotype dan Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani Atlet. *J Gizi* 2020;9(2):189.
16. Sasmariantanto, Nazirun N. *Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet*. Repos Univ

- Islam Riau [Internet] 2022;1–86. Available from: [https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet.pdf](https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan%20Gizi%20Olahraga%20pada%20Atlet.pdf)
17. Dimiyati, Herwin, Hastuti TA. Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *J Psikol* 2013;40(2):143–58.
  18. Priska Dyana Kristi, Danarstuti Utami, Agus Pribadi, Andri Arif Kustiawan. Daya Tahan Kardiovaskuler Personal Trainer Celebrity Fitness Lippo Plaza Yogyakarta. *Indones J Sport Sci Technol* 2023;2(1):94–103.
  19. Afriani Y, Hadjam NR, Farmawati A. Pemberian minuman kombinasi maltodekstrin dan vitamin C terhadap mood negatif dan VO<sub>2</sub> maks atlet sepak bola. *J Gizi Klin Indones* 2017;13(4):196.
  20. Fadli Mardian, Marijo DAI. Dan Jus Pisang Terhadap Daya Tahan Otot Selama. *Kedokt Diponegoro* 2016;5(4):772–8.
  21. Adam FB, Nilawati I, Aristiyanto A, Amin N. Gambaran Status Gizi Pemain Futsal U-18 Angin Puyuh Club. *Sport Collab J* 2023;1(1):17–25.
  22. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Kementerian Kesehat RI 2014;5201590(021):5201590.
  23. Rizqi H, Udin I. Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Media Gizi Indones* 2018;11(2):182.
  24. Putri NR, Dhanny DR. Literature Review: Konsumsi Energi, Protein, dan Zat Gizi Mikro dan Hubungannya dengan Performa Atlet Basket. *Sport Nutr J* 2022;3(2):14–24.
  25. Andria Y. Pengaruh Pemberian Minuman Isotonis dan Pisang Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang. *J Sport Saintika* 2016;4(September):1–23.
  26. Lesar TS. Kadar Natrium Serum Pada Latihan Fisik Intensitas Ringan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *J e-Biomedik* 2014;2(1):1–6.
  27. Permatasari PI, Masrikhiyah R, Ratnasari D, Kesehatan FI, Setiabudi UM. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi , IMT , dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara. *J Pendidik Tambusai* 2022;6:14679–88.
  28. I S, Ahmad A, Aliah H. Manfaat Air Kelapa Muda Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Dewasa Awal. *J Sport (Sport, Phys Educ Organ Recreat Training)* 2023;7(2):409–23.
  29. Nurzak AN, Auliah SM, Khaerani, Yunus A. Review Article: Formulasi Pembuatan Minuman Isotonik Berbahan Baku Air Nira Pohon Aren (Arenga pinnata merr.) dan Sari Buah Belimbing Wuluh (Averrhoa bilimbi L.). *J Med Utama* 2021;2(3):935–9.
  30. BSN (Badan Standar Nasional). SNI 01-4452-1998 Minuman Isotonik 2011;Jakarta.
  31. Dafazi M, Pertiwi SRR, Kusumaningrum I. Karakteristik Kimia dan Hedonik Minuman Isotonik Berbahan Baku Air Kelapa Tua dan Ekstrak Buah Nanas. *Karimah Tauhid* 2024;3(10):11593–604.
  32. Prasetyo A, Suspim DA. The Effect of Young Coconut Water (Cocos Nucifera L.) Consumption on VO<sub>2</sub>max in Young Adults Non-Athletes. *J Agromedicine Med Sci* 2021;7(1):49.
  33. Statistik BP, Barat PS. Catalog : 1102001.13.
  34. Noviyanti, Ifadatin S, Turnip M, Kekerabatan H, Morfologi K, Genjah K, et al. Keragaman Karakter Morfologi Tanaman Kelapa Genjah (Cocos nucifera)

- di Kota Pontianak Kalimantan Barat. *Biol Samudra* 2023;5(2):78–90.
35. Lempoy WK, Mandey LC, Kandou JEA. Pengaruh Penambahan Sari Buah Sirsak Terhadap Sifat Sensoris Minuman Isotonik Air Kelapa (*Cocos nucifera* L.). *J Teknol Pertan (Agricultural Technol J* 2020;11(1).
  36. Kementerian Kesehatan. Food Composition Table—Indonesia (Daftar Komposisi Bahan Makanan). 2017.
  37. Mahayothee B, Koomyart I, Khuwijtjaru P, Siriwongwilaichat P, Nagle M, Müller J. Phenolic Compounds, Antioxidant Activity, and Medium Chain Fatty Acids Profiles of Coconut Water and Meat at Different Maturity Stages. *Int J Food Prop [Internet]* 2016;19(9):2041–51. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/10942912.2015.1099042>
  38. Rifaldi A. Pengaruh Pemberian Pisang (*Musa Paradisiaca*) Terhadap VO<sub>2</sub>max Anak SSB Rudal Pinrang. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952 2019;2.
  39. Gowa N. Pengaruh Pemberian Pisang Raja Terhadap VO<sub>2</sub>MAX Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler. *Keolahragaan Univ Makassar* 002.
  40. BPS Sumatera Barat. *Sumatera Barat Dalam Angka 2023*. 2023.
  41. Didik W, Luthfia, Hasanah, Gusmiati L. Variasi Genetik dan Filogeografi Pisang Raja (*Musa spp.*) di Pulau Jawa Berdasarkan Sekuen Internal Transcribed Spacer. 2022;1827(December 2023):178–88.
  42. Arrafif U, Noordia A. Efektivitas Kombinasi Minuman Sari Buah Pisang dan Air Kelapa Muda terhadap Daya Tahan Anaerob. *J Kesehat Olahraga* 2016;4(4):304–11.
  43. Aminnudin. Pengaruh Pemberian Pisang Raja, Pisang Ambon Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet. *J Smart Soc Adptersi [Internet]* 2022;1(1):1–9. Available from: <https://jurnal.adptersi.or.id/index.php/jssa>
  44. Syariffuddin. Pengaruh Pemberian Minuman Madu Dan Telur Terhadap Kadar Glukosa Darah Setelah Aktifitas Fisik 20 Menit Pada Tim Sepakbola SMA Negeri 26 Bone. *Fak Ilmu Keolahragaan* 2019;(1533142011):1–8.
  45. Anggraini, Agustya Dewi, Etisa, Adi M. Pengaruh Konsumsi Minuman Madu Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola Remaja Selama Simulasi Pertandingan. *J Nutr Coll* 2014;3:271–7.
  46. Umboh YM. Kadar Kalium Serum Pada Latihan Fisik Intensitas Ringan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *J e-Biomedik* 2014;2(1):2–6.
  47. Wahyudi W, Ginting S, Siregar C, Yoel C, Pasaribu S, Lubis M. Perubahan Kadar Natrium dan Kalium Serum Akibat Pemberian Glukosa 40% pada Latihan Fisik Akut. *Sari Pediatr* 2016;10(2):77.
  48. Hall JE, Hall ME. Sports physiology: Cardiovascular system in exercise. *Guyt hall Textb Med Physiol* 2020;1080–2.
  49. Nasution ZH, Suhaidi I, Limbong LN. Pengaruh Perbandingan Air Kelapa Tua Dengan Sari Sirsak. *TEDC* 2016;4(4):517–24.
  50. Pakaya S, Une S, Antuli Z. Karakteristik Kimia Minuman Isotonik Berbahan Baku Air Kelapa (*Cocos Nucifera*) dan Ekstrak Jeruk Lemon (*Citrus Limon*). *Jambura J Food Technol* 2021;3(2):102–11.
  51. Adhimah AF, Harun I, Winiastri D. Efektivitas Pemberian Minuman Isotonik dan Jeruk Manis Pacitan Peras (*Citrus Sinensis*) terhadap Vo<sub>2</sub> Max Atlet Sepak Bola. *Nutr J Gizi, Pangan dan Apl* 2020;4(2):93–104.
  52. Langkong J, Sukendar NK, Ihsan Z. Studi Pembuatan Minuman Isotonik Berbahan Baku Air Kelapa Tua (*Cocos Nicifera* L) Dan Ekstrak Belimbing Wuluh (*Avverhoa Bilimbi* L) Menggunakan Metode Sterilisasi Non-

- Thermalselama Penyimpanan. *Canrea J Food Technol Nutr Culin J* 2018;53–62.
53. Khotimah K, Asnia P, Maherawati M, Hartanti L. Karakteristik fisikokimia minuman isotonik air kelapa dengan formulasi penambahan asam sitrat dan NaCl. *Maret* 2024;18(1):40–8.
  54. Aprilia A, Maherawati M, Dewi YSK. Pengaruh Formulasi dan Jenis Pemanis Terhadap Karakteristik Minuman Isotonik Air Kelapa-Nanas. *Agritekno J Teknol Pertan* 2023;12(1):40–9.
  55. Andu EHL, Adisetya E, Sunardi. Pembuatan Minuman Isotonik dari Nira Aren ( *Arrenga pinnanta* ) dengan Penambahan Sari Buah Semangka. *Progr Stud Teknol Has Pertanian, Fak Teknol Pertan* 2023;1(2):1132–8.
  56. Zulaikhah SR, Fitria R. Pengaruh Penambahan Sari Buah Pisang Ambon (*Musa paradisiaca*) sebagai Perisa Alami terhadap Warna, Total Padatan Terlarut dan Sifat Organoleptik Yogurt. *J Sain Peternak Indones* 2020;15(4):434–40.
  57. Yasmin Aulia Rachma, Riya Andila, Christin Ardianto. Karakter Organoleptik Buah Pisang Raja (*Musa paradisiaca* L.) pada Kondisi Penyimpanan yang Berbeda. *J Agrifoodtech* 2022;1(1):54–60.
  58. Martiyanti MAA, Vita VV. Sifat Organoleptik Mi Instan Tepung Ubi Jalar Putih Penambahan Tepung Daun Kelor. *FoodTech J Teknol Pangan* 2019;1(1):1.
  59. Ghaniana F, Azizi N, Kunci K. Smoothies Beverage dari Pisang Raja dan Jeruk Manis sebagai Makanan Selingan Sumber Kalium untuk Mencegah Hipertensi ( *Beverage Smoothies from Plantains and Sweet Oranges as a Sanck of Potassium Source to Prevent Hypertension* ). 2024;(November 2023):161–78.
  60. Uliyanti. Analisa Mutu Organoleptik Es Krim Dengan Variasi Penambahan Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca*). *J Pertan Pangan* 2020;2(2):17–22.
  61. Lusiam F, Lalujan L, Djarkasi GSS. Pengujian Organoleptik Crackers Berbahan Baku Tepung Pisang “Mulu Bebe.” *Teknol Pertan* 2016;13(2):88–100.
  62. Umamit T, Talebe YB, Lestari S. Karakteristik Yoghurt Sinbiotik dengan Penambahan Puree Pisang Mulu Bebe (*Musa acuminata*) dan Konsentrasi Starter *Lactobacillus Bulgaricus* yang Berbeda. *Cannarium* 2021;19(2):119–26.
  63. Wardhana MY, AR C, Makmur T. Daya Terima Konsumen Terhadap Produk Olahan Minuman Serbuk dari Limbah Biji Nangka (*Arthocarpus heterophilus*). *J Agribisnis (agribus Agric Econ Journal)* 2022;5(1):89.
  64. Bago, K. Widiyowanto, R EE. Pembuatan Minuman Isotonik Nira Kelapa (*Cocos nucifera* L.) dengan Penambahan Buah Pisang Yang Tinggi Kalium. 2022;1(1):1–7.
  65. Firdaus SS, Adi AC. Analisis Karakteristik Organoleptik Bakpia Kukus Substitusi Tepung Pisang Kepok dan Isian Kacang Merah. *J Kesehat Tambusai* 2024;5(September):7758–68.
  66. Karsita KM, Ariani RP, Masdarini L. Uji Organoleptik Waffle Dengan Varian Pisang Mas ( *Musa Acuminata* ). *J Kuliner* 2023;3(2):95–105.
  67. Hamdi. Uji Organoleptik Stik Bolu Pisang Berbahan Baku Halal. *Cross-border* 2021;4(1):653–66.
  68. Novidahlia N, Pangandian GP, Aminullah A. Karakteristik Red smoothies dari Buah Pisang Ambon dan Naga Merah dengan Penambahan CMC

- (Carboxymethyl Cellulose). *J Agroindustri Halal* 2018;4(2):183–91.
69. Rahman, ANF. Mahendradatta ME et al. Pengaruh Kemasan Terhadap Mutu Sale Pisang Raja (*Musa X paradisiaca* AAB) Selama Penyimpanan. *Canrea J* 2018;1(2):118–26.
  70. Iriyanti S, Kristanto B, Antariksawati R. Daya Terima Mie Basah Dengan Substitusi Tepung Pisang Barangan. *Gema Kesehat* 2021;13(1):40–53.
  71. Nurul WO, Yuniati Y, Handarini K. Pengembangan Produk Selai Berbasis Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* S.) dan Ubi Jalar Ungu (*Ipomea batatas* L): Analisis Antioksidan, Nilai Gizi dan Organoleptik. *J Sains dan Teknol Pangan* 2025;10(1):8231–41.
  72. Priyono S. Pengaruh Tepung Gandum dengan Substitusi Pisang Singapore Terhadap Karakteristik Fisikokimia dan Organoleptik Kukis. *J Teknol Pangan* 2024;7(1):37–45.
  73. Bura MAF, Ludong MM, Oessoe YYE. Pengaruh Tingkat Kematangan Pisang Kepok (*Musa paradisiaca formatypica*) Terhadap Sifat Kimia dan Organoleptik Pisang Goreng Beku. *J Agroekoteknologi Terap* 2023;4(1):191–8.
  74. Styaningrum SD, Sari PM, Puspaningtyas DE, Nidyarini A, Anita TF. Analisis warna, tekstur, organoleptik serta kesukaan pada kukis growol dengan variasi penambahan inulin. *Ilmu Gizi Indones* 2023;6(2):115.
  75. Marcelino Heumasse, Syane Palijama VL. Pengaruh Konsentrasi CMC (Carboxy Methyl Cellulose) Terhadap Karakteristik Fisikokimia Dan Organoleptik Jelly Drink Air Kelapa Muda. *J Agrosilvopasture-Tech* 2024;3(2):335–42.
  76. Rosida DF, Priyanto AD, Ristanti DW. Kajian Penambahan Madu dan Pati Kimpul (*Xanthosoma sagittifolium*) pada Snack Bar Buah Kering dan Sereal. *J Keteknikan Pertan Trop dan Biosist* 2022;10(3):200–12.
  77. Ohoiner EH, Mailoa M, Palijama S. Pengaruh Kombinasi Air Kelapa Terhadap Sifat Kimia dan Sensorik Roti Manis. *J Agrosilvopasture-Tech* 2022;1(1):1–9.
  78. Dewi YSK, Purwayantie S, Sutignya TCWA. Teknologi Produksi Isotonik Kaya Antioksidan Berbasis Lidah Buaya-Liang Teh-Madu Hutan. *Pros SAINTEK* [Internet] 2021;3:585–92. Available from: <https://jurnal.lppm.unram.ac.id/index.php/prosidingsaintek/article/view/261/260>
  79. Satria NI, Maherawati M, Fadly D. Karakteristik Minuman Isotonik Berbahan Baku Air Kelapa (*Cocos nucifera*) dengan Penambahan Buah-Buahan Lokal. *J Teknol dan Ind Pertan Indones* 2024;16(1):78–85.
  80. Kailaku SI, Alam Syah AN, Risfaheri, Setiawan B, Sulaeman A. Carbohydrate-electrolyte characteristics of coconut water from different varieties and its potential as natural isotonic drink. *Int J Adv Sci Eng Inf Technol* 2015;5(3):174–7.
  81. Ramanda MR, Saputri Y, Sabilla ZN. Karakteristik Fisiokimia dan Cemaran Logam Berat Pada Keripik Pisang di Wilayah Kabupaten Lampung Selatan dan Kota Bandar Lampung. *J Sains dan Teknol Pangan* 2024;9(3):7460–70.
  82. Hojyo S, Fukada T. Roles of Zinc Signaling in the Immune System. *J Immunol Res* 2016;2016.
  83. Fitri Wahyuni. Analisis Vitamin C dan Seng pada Kue Daun Kelor sebagai Pangan Fungsional untuk Imunitas. *J Keperawatan Prof* 2024;5(2):200–6.
  84. Fallaize R, Macready AL, Butler LT, Ellis JA, Lovegrove JA. An insight into the public acceptance of nutrigenomic-based personalised nutrition. *Nutr Res*

- Rev 2013;26(1):39–48.
85. Lestari A, Said I. Analisis kadar mineral mikro tembaga dan besi pada biji durian khas Sulawesi Tengah. *Media Eksakta* 2023;19(1):96–101.
  86. Kumari P, Gaur SS, Tiwari RK. Banana and its by-products: A comprehensive review on its nutritional composition and pharmacological benefits. *eFood* 2023;4(5).
  87. Erejuwa OO, Sulaiman SA, Ab Wahab MS. Honey: A novel antioxidant. *Molecules* 2012;17(4):4400–23.
  88. FA'OT JY, Mukarromah SB. Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng). *J Sport Sci Fit* 2022;7(2):132–40.
  89. Matthews D. Proteins and amino acids. , editors: *Modern nutrition in health and disease*. 2017.

