

DAFTAR PUSTAKA

- Astrand, Per Olof. (1992). *Physical Activity and Fitness*. American Journal of Clinical Nutrition 55 (1992): 1231S-6S 1992
- Affifah. (2016). Perbedaan Gula Pasir, Gula Batu dan Gula Merah. (*Forum Online*). Diakses dari <https://id.linkedin.com/pulse/perbedaan-gula-pasir-batu-dan-merah-hendar-toha-rumapea>
- Bowers RW, Fox EL. (1992). *Sport Physiology*. New York: Wm C Brown Publishiner, pp 185-218.
- Brooks GA, Fahey TD. (1985). *Anaerobic Threshold: Review of The Concept and Direction for Future Research*. Med Sci Sport 17(1): 412-418.
- Darwin Philips. (2013). *Menikmati Gula Tanpa Rasa Takut*. Perpustakaan Nasional:Sinar Ilmu
- Fajriyan Hakimi Lukman. (2013). Uji Anti Lelah (Anti Fatigue) Kombinasi Nira Aren dan Air Tebu Dengan Metode Ketahanan Berenang (Natatory Exhaustion) Pada Mencit Jantan. *Universitas Ahmad Dahlan*. Yogyakarta
- Foster, C., Costill, D.L., & Fink, M.J. (1979). Effects of preexercise feeding on endurance performance. *Medicine & Science in Sports*.
- Fox EL. (1984). *Sport Physiology*. 2nd Edition. Tokyo: Saunders College Publishing, pp 1-150, 202-230.
- Fox EL, Bowers RW, Foss ML. (1988) .*The Physiological Basis of Physical Education and Athletic*, 4th Edition. Philadelphia: Saunders College Publishing, pp 12-82, 205-315.
- Fox EL, Bowers RW, and Foss ML. (1993). *The Physiological Basic of Exercise and Sport* (5thed.). USA: Wim. C. Brown Publisher, pp 16-21, 69, 164, 177, 178, 597.

- Hapsari, P. (2011). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Daya Tahan Otot yang Diukur Menggunakan Tes Sit Up Selama 30 Detik Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Pondok Cina 03, Depok Tahun 2011. *Universitas Indonesia, Depok*.
- Harsono. (1988) . *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Ho CW. Aida WM, Maskat MY, Osman H. (2008) .Effect of Thermal Processing of Palm Sap on Physico-Chemical Composition of Traditional Plam Sugar. *Pakistan Journal of Biological Sciences.* 11 (7) : 989-995.
- Hoeger, Werner and Sharon A Hoeger. (1996) .*Fitness and Wellness.* Colorado, USA : Morton Publishing Company
- Husein Argasasmita, dkk. (2007). *Teori Kepelatihan Dasar.* Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Irawan B, Rahmayani E, Iskandar J. (2009) . “Studi Variasi, Pemanfaatan, Pengolahan, dan Pengelolaan Aren di Desa Rancakalong, Kecamatan Rancakalong, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat”. *Prosiding Seminar Nasional Etnobotani IV, Cibinong 18 Mei 2009 : 114-16*
- Janssen PGJM. (1998). *Training Lactate Pulse-Rate.* New York: Polar Elektro of Publish, pp 12-24, 50-61, 81-105.
- Junusul Hairy. (1989). *Fisiologi Olahraga.* Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Kumalaningsih S. (2006). *Antioksidan Alami: Penangkal Radikal Bebas, Sumber, Manfaat, Cara Penyediaan dan Pengolahan.* Tribus Agrisarana. Surabaya.
- Mardalis. (2009). *Metode Penelitian.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Mayes PA, Murray RK, Granner DK. (2000) .*Harper's Biochemistry,* 25th edition, New York : McGraw-Hill, pp 7, 8, 10.

- McArdle WD, Katch FI. (1986). *Exercise Physiology: Energy Nutrition and Human Performance*. 2nd Edition . Philadelphia: Lea & Fabiger, pp 80-125, 234- 304.
- Muhajir, Jaja. (2011) .*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*; Erlangga
- Narulita RR. (2008). Peningkatan Mutu Gula Merah Tebu melalui Penerapan Teknologi Pemasakan Sistem Uap (Studi Kasus di Kabupaten Rembang, Jawa Tengah) [Skripsi]. Bogor: Fakultas Teknologi Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Pocock G, Richard CD. (2004) . *Human Physiology The Basic of Medicine*, SecondEdition. New York : Oxford University Press, pp 11.
- Prista, et.all. (2003) . Antropometric Indicators of Nutritional Status: Implications For Fitness, Activity, And Health In School-age Children And Adolescents From Maputo, Mozambique. *Am J Clin Nutr* 2003; 77:952-9.
- Rohdiana D. (2001). *Aktivitas Daya Tangkap Radikal Polifenol Dalam Daun Teh*. Majalah Jurnal Indonesia ; 12 (1) : 53-58.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta:Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Depdikbud Jendral Pendidikan Tinggi FPOK IKIP Semarang.
- Santoso H, Soekarto ST, Hermanianto J. (1988). Mempelajari Sifat Keempukan Gula Merah. *Prosiding. Seminar Penelitian Pasca Panen ; (I), 1-2 Januari 1988. Balai Penelitian dan Pengembangan Pertanian Bogor*. Bogor.
- Sintia Al. (2011). *Gula Pasir Versus Gula Aren*. Radar Bandung. Bandung
- Soekarman. (1991). *Energi dan sistem Predominan pada Olahraga*. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, hal. 7-45.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Suheri E. (2016). “Gula Aren atau Gula Merah Sangat Manjur Untuk Mengobati Beragam Penyakit dan Untuk Daya Tahan Tubuh” (*Forum online*). Diakses dari <http://www.erwinsuheri.com/2016/06/gula-aren-atau-gula-merah-sangat-manjur.html>
- Sunanto H. (1993). *Aren Budidaya dan Multiguna*. Kanisius. Yogyakarta.
- Syaiful, H. (2013). *The Effect of Palm Sugar Concentration Consumed 30 Minutes Prior to Exercise on Aerobic Endurance*. (Skripsi). Teacher Training Faculty, Universitas Halu Oleo, Kendari.
- Tan, D. (1980). *Nilai Gizi Gula Merah. Harian Kompas (Dalam Laporan Nuramsi et al.,) Proses Pembuatan Gula Kelapa Dengan Alat Penguapan Bertekanan Rendah*. BPDI. Semarang.
- Tolaya, N.M., (2012). *Uji Anti Lelah Gula Aren dengan Metode Ketahanan Berenang Terhadap Mencit Jantan*. (Skripsi). Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Williams, Clyde. (1989). *Diet And Endurance Fitness*. Am J Clin Nutr 1989;49:1077-83.