

## DAFTAR PUSTAKA

1. Poerwanti Y. RENSTRA KEDEPUTIAN BIDANG PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA TAHUN 2016 - 2019 KEMENTERIAN. Jakarta; 2019. 1–22 p.
2. Mardiana, Prameswati GNi. Pemetaan dan Perumusan Kompetensi Ahli Gizi Bidang Olahraga. HIGEIA J PUBLIC Heal Res Dev. 2019;3(2):213–22.
3. Penggalih MHST, Emy Huryati. GAYA HIDUP, STATUS GIZI DAN STAMINA ATLET PADA SEBUAH KLUB SEPAKBOLA Mirza. Ber Kedokt Masy. 2007;23(4):192–9.
4. Kumairoh S. PENGARUH PEMBERIAN PISANG ( Musa paradisiaca ) TERHADAP KELELAHAN OTOT ANAEROB PADA ATLET SEPAK TAKRAW. J Nutr Coll Diponegoro Univ. 2014;1–25.
5. Irawan MA. Nutrisi, Energi, & Performa olahraga. Polt Sport Sci Perform Lab. 2007;1.
6. RI KK. Pedoman Gizi Olahraga Atlet. Jakarta; 2013. 1–66 p.
7. Goh Q, Boop CA, Luden ND, Smith AG, Womack CJ, Saunders MJ. Recovery from cycling exercise: Effects of carbohydrate and protein beverages. Nutrients. 2012;4(7):568–84.
8. Andriani D, Saputri Y. Baku Tempe Dan Kurma Sebagai Makanan. Eval SENSORI DAN Kim SNACK BAR BERBAHAN BAKU TEMPE DAN KURMA SEBAGAI MAKANAN PEMULIHAN PADA Endur Sport. 2019;2(1):1–11.
9. Saputro RBA, Adi AC. PENGARUH SUBSTITUSI AMPAS TAHU DAN PENAMBAHAN PISANG AMBON PADA SNACK BAR KEDELAI UNTUK OLAHRAGAWAN (ASPEK DAYA TERIMA, EKONOMI DAN KANDUNGAN GIZI). Media Gizi Indones. 2020;15(2):143–51.
10. Beck K, Thomson JS, Swift RJ, von Hurst PR. Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery. Open Access J Sport Med. 2015;259.
11. Wallis GA, Wittekind A. Is there a specific role for sucrose in sports and exercise performance? Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2013;23(6):571–83.
12. Ho LH, Tang JYH, Mazaitul Akma S, Mohd Aiman H, Roslan A. Development of novel “energy” snack bar by utilizing local Malaysian ingredients. Int Food Res J. 2016;23(5):2280–5.
13. Indonesia SN. 01-4216-1996. 1996. 1–5 p.
14. Rahman T, Luthfiyanti R, Ekafitri R. OPTIMASI PROSES

- PEMBUATAN FOOD BAR BERBASIS PISANG. *Pros Sains, Teknol dan Kesehat.* 2011;239–46.
15. Afifah NN, Srimati M. Analisis Proksimat Snack Bar dengan Substitusi Tepung Pisang Kepok (*Musa paradisiaca linn*). *J Ilm Kesehat.* 2020;2(1):36–42.
  16. Prabawati S, Suyanti, Setyabudi DA. *Teknologi Pascapanen dan Teknik Pengolahan Buah Pisang.* Bogor; 2008. 1–51 p.
  17. Wahyuningtyas N. Laporan Praktek Produksi Pembuatan Kerupuk dengan Substitusi Pisang Kepok Kuning (*Musa Balbisiana*). Tugas Akhir Fak Pertan Univ Sebel Maret. 2011;6–7.
  18. Anggraini AD, Murbawan EA. PENGARUH KONSUMSI MINUMAN MADU TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH ATLET SEPAK BOLA REMAJA SELAMA SIMULASI PERTANDINGAN. *Artik Penelit Fak Kedokt Univ Diponegoro.* 2013;1–36.
  19. Mufti T, Dananjaya R, Yuniarti L. Perbandingan Peningkatan Kadar Glukosa Darah Setelah Pemberian Madu, Gula Putih, Dan Gula Merah Pada Orang Dewasa Muda Yang Berpuasa. *Prosding Pendidik Dr.* 2015;69–75.
  20. LITTLE J. Food for its resistance-proof, with a focus on the glycemic index. *Perspect Agric Vet Sci Nutr Nat Resour.* 2009;1-13.
  21. Kaviani M, Chilibeck PD, Jennifer J, Gordon J, Gordon AZ. The Glycemic Index of Sport Nutrition Bars Affects Performance and Metabolism During Cycling and Next-Day Recovery.pdf. *J Hum Kinet.* 2019;66:69–79.
  22. Bafirman HB. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal Bafirman. *J Media Ilmu Keolahragaan Indones.* 2013;3(1):1–8.
  23. Ngili Y. *Biokimia Dasar.* rekayasa Sains.
  24. Purnomo M. Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal. *Media Ilmu Keolahragaan Indones.* 2011;1(2).
  25. Assaggaf MS, Etno Setyagraha, S.Or., M.Or Dr. Arimbi MP. PENGARUH PEMBERIAN KARBOHIDRAT TERHADAP DAYA TAHAN PADA ATLET FORKI KABUPATEN SOPPENG Muhammad. *Skripsi Univ Negeri Makassar.*
  26. L AS, Ayustaningwarno F. ANALISIS KANDUNGAN ZAT GIZI MAKRO DAN INDEKS GLIKEMIK SNACK BAR BERAS WARNA SEBAGAI MAKANAN SELINGAN PENDERITA NEFROPATI DIABETIK. *J Nutr Coll.* 2013;2(1):514–22.
  27. Frank W. *Sport training principles an introduction to sports science sixth edition.* London: Bloomsbury Publishing; 2014.
  28. Pradipta I. *Karakteristik Fisikokimia Dan Sensoris Snack Bars*

- Tempe Dengan Penambahan Salak Pondoh Kering. Skripsi, Fak Pertanian, Univ Sebel Maret. 2011;1–39.
29. Christian M. Pengolahan Banana Bars Dengan Inulin Sebagai Alternatif Pangan Darurat. Skripsi Inst Pertan Bogor. 2011;1–73.
  30. Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, Smith-Ryan A, Kleiner SM, Jäger R, et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr.* 2018;15(1):1–57.
  31. Adi Sarno IP, Wulandari YW, Suhartatik N. Karakteristik Snack Bars Dengan Variasi Suhu Pemanggangan Dan Perbandingan Tepung Milet Kuning (*Panicum Sp*) Dengan Tepung Pisang Raja Bandung (*Musa Paradisiaca L*). *J Teknol Pangan.* 2018;12(2):47–53.
  32. Muslimin, Lucia, Azim, Fauzul. Pengolahan dan Pemanfaatan Pisang. Jakarta; 2010.
  33. Radiena MSY. Umur Optimum Panen Pisang Kepok (*Musa paradisiaca, L*) Terhadap Mutu Tepung Pisang. *ejournal Kementerian Perindustrian [Internet].* 2016;27–33. Available from: [ejournal.kemenperin.go.id/bpbiam](http://ejournal.kemenperin.go.id/bpbiam)
  34. D, Harun N, Fitriani S. Pemanfaatan Tepung Pisang Kepok dan Buah Nangka Kering dalam Pembuatan Snack Bar. *J Teknol Pangan.* 2019;13(1):1–11.
  35. Kemenkes R. Tabel komposisi Pangan Indonesia. 2018. 1–135 p.
  36. Rusdiatin IE, Sofro ZM, Djunaidi A. Efek konsumsi madu selama olahraga terhadap frekuensi denyut jantung beban maksimal subyek pemula. *J Kesehat Madani Med.* 2016;7(1):15–9.
  37. Kehutanan K. Peraturan Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan Republik Indonesia. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling.* 2019. 1689–1699 p.
  38. Modul Penanganan Mutu Fisis. Pengujian Organoleptik. Univ Muhammadiyah Semarang. 2013;31.
  39. Setyaningsih, Anton, PS AM. Analisis Sensori Untuk Industri Pangan dan Argo. Bogor: IPB Press; 2010.
  40. Dewi NPPMS, Suaniti NM, Putra KGD. Kualitas Tuak Aren Pada Berbagai Waktu Perendaman Dengan Sabut Kelapa. *J Media Sains.* 2018;2(1):1–7.
  41. Winayu AK, Khanifah F, Dewi RS. ANALISA KADAR KARBOHIDRAT PADA UBI JALAR (*Ipomoea batatas L*) KUNING DAN UNGU SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS. *Karya Tulis Ilm Anal Kesehat Sekol TINGGI ILMU Kesehat Insa CENDEKIA Med JOMBANG.* 2020;2507(1):1–9.
  42. Durotul Jauhariah, Ayustaningwarno F. Snack Bar Rendah Fosfor Dan Protein Berbasis Produk Olahan Beras. *J Nutr Coll.* 2013;2:250

