

DAFTAR REFERENSI

- Ai, Qiang. (2016). The Analysis of High-Level Athletes Nutrition and Diet. *Carpathian Journal of Food Science and Technology*, volume 8(3), 151-159
- Alla, Gayatri U. M., Jithendran, Lakshmi. (2018). Development and Analysis of Nutri Bar Enriched With Zinc for Sports Athletes. *International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology Vol. 5, Issue 4*
- Allison, R., Khaldi, S. A. (2015). Recovery Nutrition For The Arab Athlete Competing In Team based Sports. *Aspetar Sports Medicine Journal Volume 4*
- Arbi, A S. (2009). *Modul 1 Pengenalan Evaluasi Sensori*. Universitas Terbuka. Hal 2 – 4
- Astawan, M. (2009). *Sehat Dengan Hidangan Kacang Dan Biji-Bijian*. Jakarta : Penerbit Swadaya. Hal 34
- Avianty, Selma., Ayustaningwarno, Fitriyono. (2013). Kandungan Zat Gizi Dan Tingkat Kesukaan *Snack Bar* Ubi Jalar Kedelai Hitam Sebagai Alternatif Makanan Selingan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Journal of Nutrition College, Volume 2, Nomor 4*
- Ayu, K., Rachmawanti, D., A, Sigit. B. (2014). Kajian Sifat Sensoris dan Fungsional *Cake* Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas L.*) dengan Berbagai Variasi Bahan Baku. *Jurnal Teknosains Pangan Vol 3 No 1*
- Ayustaningwarno, F. (2014). *Teknologi Pangan Teori Praktis dan Aplikasi*. Yogyakarta : Graha Ilmu. Hal 2 – 6
- Ayustaningwarno, F., Sabuluntika, N. (2014). Pengaruh variasi pemberian *Snack bar* ubi jalar kedelai hitam terhadap Kadar Superoksida Dismutase (SOD) Darah. *Jurnal Gizi Indonesia Vol. 3, No. 1 : 20-25*
- Badan Standarisasi Nasional. *Cara Uji Makanan (SNI 01-2891-1992) dan Batas Maksimum Cemaran Mikroba dalam Pangan (SNI 7388:2009)*
- Balogh, László. (2013). *Sports Culture The influence of organisational psychological factors on the performance of sports teams and organisations*. Hungary : University of Szeged. Hal 15
- Carlsohn, A. (2016). Recent Nutritional Guidelines for Endurance Athletes. *Deutsche Zeitschrift Für Sportmedizin vol 67. Jahrgang 1/2016*

- da Silva, E. P., Siqueira, H. H., Damiani, C., Boas, E. V. D. B. V. (2016). Physicochemical And Sensory Characteristics Of Snack Bars Added Of Jerivá Flour (*Syagrus Romanzoffiana*). *Food Sci. Technol (Campinas) vol.36 no.3 Campinas July/Sept. 2016*
- Ekafitri, R., Isworo, R. (2014). Pemanfaatan Kacang-Kacangan sebagai Bahan Baku Sumber Protein Untuk Pangan Darurat. *Jurnal PANGAN, Vol. 23 No. 2 Juni 2014 : 134-145*
- Evahelda., Pratama, F., Malahayati, N., Santoso, Budi. (2015). Uji Aktivitas Enzim Diastase, Kadar Gula Pereduksi dan Kadar Air pada Madu Bangka dan Madu Kemasan Yang Dipasarkan di Kota Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Lahan Suboptimal ISBN: 979-587-580-9*
- Fajri, R., Basito., Muhammad, D. R. A. (2013). Karakteristik Fisikokimia Dan Organoleptik Food Bars Labu Kuning (*Cucurbita Máxima*) Dengan Penambahan Tepung Kedelai Dan Tepung Kacang Hijau Sebagai Alternatif Produk Pangan Darurat. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian, Vol. VI, No.2, Agustus 2013*
- Goh, Qingnian., Boop, Christopher A., Luden, Nicholas D., Smith, Alexia G., Womack, Christopher J., Saunders, Michael J. (2012). Recovery from Cycling Exercise: Effects of Carbohydrate and Protein Beverages. *Nutrients Journal, volume 4, issue 7, 568-584*
- Gustandy, M., Soegihardjo, C. J. (2013). Uji Aktivitas Antioksidan Menggunakan Radikal 1,1-Difenil-2-Pikrilhidrazil dan Penetapan Kandungan Fenolik Total Fraksi Etilasetat Ekstrak Etanol Buah Anggur Bali (*Vitis Vinifera L.*). *Jurnal Farmasi Sains dan Komunitas, November 2013, Hlm. 109-120 Vol. 10 No. 2 ISSN : 1693-5683*
- Hardoko., Hendarto, L.,Siregar, T. M. (2010). Pemanfaatan Tepung Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea batatas L. Poir*) Sebagai Pengganti Sebagian Tepung Terigu dan Sumber Antioksidan pada Roti Tawar. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan Vol XXI Nomor 1*
- Ho, L. H., Tang, J. Y. H., Mazaitul Akma, S., Mohd Aiman, H., Roslan, A. (2016). Development of Novel “Energy” Snack Bar By Utilizing Local Malaysian Ingredients. *International Food Research Journal Volume 23 Issue 5*
- Husna, N. E., Novita, M., Rohaya, S. (2013). Kandungan Antosianin dan Aktivitas Antioksidan Ubi Jalar Ungu Segar dan Produk Olahannya. *Jurnal AGRITECH, Vol. 33, No. 3*

- Indiarto, R., Nurhadi, B., Subroto, E. (2012). Kajian Karakteristik Tekstur (Texture Profil Analysis) Dan Organoleptik Daging Ayam Asap Berbasis Teknologi Asap Cair Tempurung Kelapa. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian, Vol. V, No. 2, Agustus 2012*
- Janah, L. N. (2017). *Formulasi Torsang Snack Bar: Tepung Pisang Dan Kacang Hijau Dengan Penambahan Torbangun (Coleus Amboinicus Lour) Sebagai Upaya Meringankan Keluhan Sindrom Pramenstruasi*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor
- Jauhariah, D., Ayustaningwarno, F. (2013). Snack Bar Rendah Fosfor dan Protein Berbasis Produk Olahan Beras. *Journal of Nutrition College, Volume 2, Nomor 2, Halaman 250-261*
- Jaya, E. F. P. (2013). Pemanfaatan Antioksidan dan Betakaroten Ubi Jalar Ungu Pada Pembuatan Minuman Non-Beralkohol. *Media Gizi Masyarakat Indonesia, Vol.2, No.2, Februari 2013 :54-57*
- Jeukendrup, Asker E. (2011). Nutrition for Endurance Sports: Marathon, Triathlon, and Road Cycling. *Journal of Sports Sciences, volume 29(S1): S91–S99*
- Juanda, D., Cahyono, B. (2000). *Ubi Jalar Budi daya dan Analisis Usaha Tani*. Yogyakarta : Kanisius. hal 9 – 10
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Daftar Komposisi Pangan Indonesia*. Diambil dari http://www.panganku.org/id-ID/cari_nutrisi pada 03 Maret 2019
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2014). *Penyajian Data dan Informasi Kepemudaan dan Keolahragaan*. Jakarta : Kementerian Pemuda dan Olahraga serta Badan Pusat Statistika. Hal 81
- Klimek, L., Bergmann, K. C., Biedermann, T., Bousquet, J., Hellings, P. Jung, K., Merk, H., Olze, H., Schlenker, W., Stock, P., Ring, J., Wagenmann, M., Wehrmann, Wo., Mösges, R., Pfaar, O. (2017). Visual Analogue Scales (VAS): Measuring Instruments For The Documentation Of Symptoms And Therapy Monitoring In Cases Of Allergic Rhinitis In Everyday Health Care. *Allergo Journal International volume 26:16–24*
- Kuswari, M., Setiawan, B., Rimbawan. (2015). Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang Berpengaruh Terhadap Lemak Tubuh Pada Mahasiswaw IPB. *Jurnal Gizi Pangan, volume 10(1): 25-32*

- Ladamay, N. A., Yuwono, S. S. (2014). Pemanfaatan Bahan Lokal Dalam Pembuatan *Foodbars* (Kajian Rasio Tapioka : Tepung Kacang Hijau dan Proporsi CMC). *Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol.2 No.1 p.67-78*
- Lawless, H. T., Heymann, Hildegard. (2010). *Sensory Evaluation of Food Principles and Practices Second Edition*. New York : Springer Science+Business Media. Hal 413
- Lestari, S., Susilawati, P. R. (2015). Uji Organoleptik Mi Basah Berbahan Dasar Tepung Talas Beneng (*Xanthosoma Undipes*) untuk Meningkatkan Nilai Tambah Bahan Pangan Lokal Banten. *PROS SEM NAS MASY BIODIV INDON Volume 1, Nomor 4, Juli 2015 ISSN: 2407-8050 Halaman: 941-946 DOI: 10.13057/psnmbi/m010451*
- Lung, J. K. S., Destianin, D. P. (2017). Uji Aktivitas Antioksidan Vitamin A, C, E dengan Metode DPPH. *Jurnal Farmaka Suplemen Volume 15 Nomor 1*
- Martunis. (2012). Pengaruh Suhu dan Lama Pengeringan Terhadap Kuantitas dan Kualitas Pati Kentang Varietas *Granola*. *Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia Vol. (4) No.3, 2012*
- Moore, D. R. (2015). Nutrition to Support Recovery from Endurance Exercise: Optimal Carbohydrate and Protein Replacement. *American College of Sports Medicine Volume 14 Number 4*
- Negara, J. K., Sio, A. K., Arifin, R. M., Oktaviana, A. Y., Wihansah, R. R. S., Yusuf, M. (2016). Aspek Mikrobiologis serta Sensori (Rasa, Warna, Tekstur, Aroma) pada Dua Bentuk Penyajian Keju yang Berbeda. *Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan ISSN 2303-2227 Vol. 04 No. 2 Juni 2016 Hlm: 286-290*
- Nintami, A. L., Rustanti, N. (2012). Kadar Serat, Antioksidan, Amilosa dan Uji Kesukaan Mi Basah dengan Substitusi Tepung Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas var Ayamurasaki*) Bagi Penderita Diabetes Melitus Tipe-2. *Journal Of Nutrition College, Volume 1, Halaman 382-387*
- Nurdyansyah, Fafa. (2017) Stres Oksidatif dan Status Antioksidan pada Latihan Fisik. *Jendela Olahraga Volume 2, Nomor 1, Januari 2017 hal 105 – 109*
- Nurhidajah., Waysima., Wulandari, Nur. (2010). Kajian Teknologi Pembuatan Tepung Kacang Hijau Instan dan Sifat Fisik. *Jurnal Pangan dan Gizi Vol. 01 No. 01*
- Nurkadri. (2014). Kesenambungan Energi dan Aktifitas Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 20 Nomor 75 Tahun XX Maret 2014*

- Physical Activity Council. (2018). *2018 Participation Report : The Physical Activity Council's Annual Study Tracking Sports, Fitness, and Recreation in The Us*. United States
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA VOL XI. No.2 Oktober 2013:219-228*
- Prazeres, I. C. D., Domingues, A. F. N., Campos, A. P. R., Carvalho, A. V. (2017). Elaboration and characterization of snack bars made with ingredients from the Amazon. *ACTA Amazonica VOL. 47(2) 2017: 103 - 110*
- Pricilya, V., W, Bambang., Andriani, M. (2015). Daya Terima Proporsi Kacang Hijau (*Phaseolus Radiata L*) dan Bekatul (*Rice Bran*) Terhadap Kandungan Serat Pada *Snack Bar*. *Media Gizi Indonesia, Vol. 10, No. 2 hlm. 136–140*
- Pritchett, K. L., Pritchett, R. C., Bishop, P. (2011). Nutritional strategies for post exercise recovery: a review. *South African Journal of Sports Medicine vol. 23 No. 1*
- Purwono., Hartono.,R. (2012). *Kacang Hijau*. Jakarta : Penebar Swadaya. Hal 5 – 6 dan 8
- Rachmayani, N., Rahayu, W. P., Faridah, D. N., Syamsir, E. (2017). *Snack Bar Tinggi Serat Berbasis Tepung Ampas Tahu (Okara) dan Tepung Ubi Ungu*. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan Vol. 28(2): 139 - 149*
- Rahman, T., Triyono, A. (2011). Pemanfaatan Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus L*) Menjadi Susu Kental Manis Kacang Hijau. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM Sains, Teknologi, dan Kesehatan ISSN:2089-3582 / Vol 2, No.1*
- Saptarini, N. M., Herawati, I. E. (2018). The effect of acetic acid on total anthocyanins content and *antioxidant activity* of tamarillo (*Solanum betaceum Cav*). *Journal of Pharmacy Research, Vol 12, Issue 3*
- Sarbini, D., Rahmawaty, S., Kurnia, P. (2009). Uji Fisik, Organoleptik, Dan Kandungan Zat Gizi Biskuit Tempe-Bekatul Dengan Fortifikasi Fe dan Zn untuk Anak Kurang Gizi. *Jurnal Penelitian Sains & Teknologi, Vol. 10, No. 1, 2009: 18 – 26*
- Sari, D. Y. E., Angkasa, D., Swamilaksita, P. D. (2017). Daya Terima dan Nilai Gizi *Snack Bar* Modifikasi Sayur dan Buah Untuk Remaja Putri.

Universitas Esa Unggul. *Jurnal gizi universitas muhammadiyah semarang Vol 6, No 1*

- Saunders, M. J., Luden, N. D., DeWitt, C. R., Gross, M. C., Rios, A. D. (2018). Protein Supplementation During or Following a Marathon Run Influences Post-Exercise Recovery. *Journal MDPI Nutrients 2018, volume 10, 333*
- Siregar, N. S. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 13 (2) Juli – Desember 2014 : 38 – 44*
- Syarfaini., Satrianegara, M. F., Alam S., Amriani. (2017). Analisis Kandungan Zat Gizi Biskuit Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas L. Poiret*) Sebagai Alternatif Perbaikan Gizi Di Masyarakat. *Public Health Science Journal Volum E IX, No. 2, Juli-Desember 2017, hal 138-152*
- Tarwendah, I. P. (2017). Jurnal Review: Studi Komparasi Atribut Sensoris Dan Kesadaran Merek Produk Pangan. *Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol.5 No.2:66-73*
- Tiwari, P., Agrahari, K., Jaiswal, M., Singh, A. (2017). Standardization and Development of Different Types of Energy Bars. *International Journal of Home Science 2017; volume 3(1): 370-372*
- Tristantini, D., Ismawati, A., Pradana, B. T., Jonathan, J. G. (2016). Pengujian Aktivitas Antioksidan Menggunakan Metode DPPH pada Daun Tanjung (*Mimusops elengi L.*). *Prosiding Seminar Nasional Teknik Kimia "Kejuangan" Pengembangan Teknologi Kimia untuk Pengolahan Sumber Daya Alam Indonesia ISSN 1693-4393*
- Wiranata, I. G. A. G., Puspaningrum, D. H. D., Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Formulasi dan Karakteristik Nutrimat Bar Berbasis Tepung Kacang Kedelai (*Glycine Max. L*) dan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris. L*) Sebagai Makanan Pasien Kemoterapi. *Jurnal Gizi Indonesia, volume 5 (2), 133-139*
- Yunita, M., Hendrawan, Y., Yulianingsih, R. (2015). Analisis Kuantitatif Mikrobiologi Pada Makanan Penerbangan (Aerofood ACS) Garuda Indonesia Berdasarkan TPC (Total Plate Count) Dengan Metode Pour Plate. *Jurnal Keteknikan Pertanian Tropis dan Biosistem Vol. 3 No. 3, Oktober 2015, 237-248*