

DAFTAR PUSTAKA

- Astrand P dan Rodhal K. *Text of Work Physiologi*, International Student Edition, 2000
- Bean, Anita. *The Complete Guide To Sports Nutrition*, 2000
- Bompa, Tudor O. dan Haff Greg. *Periodization Theory And Methodology Of Training* Terjemahan Be Rahantokman dan Johansyah Lubis, *Human Kinetics*, 2009
- Clark, Nancy. Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga/Nancy Clark: Penerjemah, Mettylantia, Aminuddin. Ed. 1, Cet. 1, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 1996
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo Hendro. *Pencak Silat Edisi 2*, Jakarta: Rajawali Sport, 2014
- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Pencak Silat*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004
- Jauhari, Mansur. *Pengaturan Makan Pada Masa Latihan*, Jakarta: FIK UNJ, 2010
- Michael, E. J. Lean. *Ilmu Pangan, Gizi & Kesehatan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2011
- Notosoejitno. *Serbaneka Pencak Silat*, Jakarta: Pondok Pustaka Padepokan Pencak Silat Indonesia, 1999
- Sarpini, Rusbandi. *Anatomi Dan Fisiologi Tubuh Manusia*, Jakarta: In Media, 2016
- Samuel, Ahli Lambung. *Pembelajaran Struktur Lambung, (USA)*, 2011
- Sumosardjuno, Sadoso. *Cedera Dan Sakit Pada Olahraga Lari*, Jakarta: KONI, 1984
- Sudijono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015

Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D, Bandung: Alfabeta, 2014

Syaifudin. Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Perawat, Jakarta: Buku Kedokteran, 1997

https://id.wikipedia.org/wiki/Cairan_tubuh

<http://fatmalayulian69.blogspot.com/p/fungsi-cairan-tubuh-manusia.html>

http://fatmalayulian.blogspot.com/p/blog-page_4752.html

<https://permataayu703.wordpress.com/2013/10/16/ketidakseimbangan-cairan-elektrolit-dan-eliminasi/>

<https://id.wikipedia.org/wiki/Keringat>

