

DAFTAR PUSTAKA

- Adhila Fayasari.(2020) *Asupan Cairan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dehidrasi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Jakarta.*
<https://core.ac.uk/download/pdf/337343962.pdf>
- Agung.Sunarno dan Syaifullah.(2011) *Metode Penelitian Olahraga* Surakarta:Yuma Pustaka.
- Anas Sudjiono.(2003) *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta:P.T. Raja Grafindo Persada.
- Benardot Dan.(2012) *Advance Sports Nutrition.* United States of America: Human Kinetics
- Cespedes,A (2015) *What Is A Good Amount Of Calories Burned In A Workout?*
<http://www.livestrong.com/article/76335-good-amount-calories-burned-workout/>
- Giri wirianto,(2013) *Atletik* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Giri Wiarto.(2012) *Fisiologi dan Olahraga.* Surakarta: Graha Ilmu
- G Kartasapoetra.(1991) *Ilmu Gizi.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Habibullah.(2015) *Pengaruh Pemberian Minuman Isotonic Terhadap Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Jogging Pada Siswa SMA Plus Budi Utomo Makasar.* <https://core.ac.uk/download/pdf/232130234.pdf>
- Irianto, Djoko Pekik.(2004) *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan.*Yogyakarta: Andi Offset.

Melvin H. Williams.(2010) *Nutrition for Health, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill Companies.

Nana.S.Sukmadinata.(2007) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.

Pomatahu, Aisah R.(2014) *Senam aerobik (Mosesahi) untuk kesehatan paru*. Gorontalo: Ideas Publishing.

S.Nasution. (2002) *M.A Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiono.(2012) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.

Syafrizar. Wilda Welis.(2009) *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Tudor O. Bompa (1983) *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performace*. First edition, Kendall/Hunt,publishing Company, Dubuque, Iowa.

Yudha M Saputra. (2001) *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas