

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2001). *prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bahrudin, M., & Bunga, A. (2019). Hubungan Dehidrasi Terhadap Memori Segera/Atensi . *Cermin Dunia Kedokteran*.
- Bayu, H. P., & Budiwanto. (2019). Pengembangan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada atlet pencak silat. *Indonesia Performance Journal*, 45-53.
- Bean, A. (2008). *The Complete Guide To Sport Nutrition*. .
- Contreras, B. (2014). *Bodyweight strength training anatomy: your illustrated training anatomy guide to strength, power and definition*,. Retrieved from www.HumanKinetics.com.
- Dougherty, K. A., Baker, L. B., & M. C. (2007). Progressive dehydration causes a progressive decline in basketball skill performance. *Medicine and science in sport and exercise*.
- Dwicahya, N., & Arjuna, F. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Bodyweight Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(1), 113.
- Ellenore Gunawan, M., & W.Maer, B. (2018). Fasilitas Olahraga Bodyweight di Surabaya. *eDimensi Arsitektur Petra*, 144-151.
- Emberts, T. (2006). Exercise Intensity and Energy Expenditure of a Tabata Workout. *Journal of Sport Science and Medicine*.
- Faiz, M., & Sugiharto. (2015). Circuit Training Dengan Rasio 1:1 dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan VO2 MAX. *Journal Of Sport Science and Fitness*.
- Hanrdiansyah, S. (2018). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*.
- Hardinsyah. (2012). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8996.
- Hasibuan, R. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktifitas Olahraga Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, Vol 1, No. 2.

- Herlan. (2020). Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training (Tabata) terhadap Peningkatan Vo2Max Pelari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Vol.12 No. 1.
- Kustianto, E. W. (2014). Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Selama 45 menit Terhadap Kehilangan Cairan Dalam Tubuh Pada Anggota Fitness Centre Gelanggang Mahasiswa Soemantri Brodjonegoro Kuningan Jakarta Selatan. *JURNAL SEGAR*.
- Leksana, E. (2015). *Strategi terapi cairan pada dehidrasi*. Cermin Dunia Kedokteran.
- Marsetyo. (2009). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja)*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Prastyana, & B. R. (2017). Efektivitas Latihan Bodyweight Training Dengan Metode Tabata Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Tahun 2016-2017 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fkip Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 89-104.
- Purwanto, D. (2017). Pengaruh weight training dan bodyweight training terhadap penurunan kadar lemak tubuh member laki laki di jambuluwuk fitness centre. *Jorpres*.
- Rey, N. (2015). *100 no-equipment*. Retrieved from Derebeta.com.
- Rhidayanti, Rizki. (2018). Pengaruh Tabata Workout Terhadap Frekuensi Denyut Istirahat Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. *Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang*.
- Rich. (2014). *Benefits of Tabata Training*. Retrieved from Tabata Training: www.tabatatraining.com/benefits-of-tabata-training/
- Saepuloh, E., & Pramdhan, K. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Tim Nasional Floorball pada Kejuaraan Asia Oceania Floorball Competition (AOFC). *Jurnal Olahraga*.
- Sari, M. P. (2017). Iklim Kerja Panas dan Konsumsi Air Minum Saat Kerja Terhadap Dehidrasi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 108-118.
- Scott, C. (2015). Total energy costs of Tabata-type calisthenic squatting routines: isometric, isotonic and jump. *European Journal of Human Movement*, 3440.
- Spotebi. (2021, 12 29). Retrieved from Spotebi.com: <http://www.spotebi.com>
- Sugiharto. (2014). Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan olahraga. . *Universitas Negeri Malang*.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R and D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi. (2004). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.

Suleyman. (2012). *Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services*. Coll: Antropol.

Tabata, I., Nishimura, Kouzaki, Hirai, & Ogita. (1996). Effects of moderate intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Trisandi, D. (2017). Efek Kerja HIIT (High Intensity Interval Training) Treadmill selama 30 Menit terhadap Kehilangan Cairan Tubuh pada Member Pria MAG (Muscle Academy Gym). *Jurnal Segar*.

Zakaria, G., Mudian, D., & Riyanto, P. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, Vol. 5 No. 1.

