

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmitha, Yusuf. *Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani untuk Lanjut Usia*, Jakarta: Kantor Menpora, 1999.
- Clark, Nancy. *Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga*, Jakarta: PT.Raja grafindo Persada, 1996.
- Harsono. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: P2LPTK, 1984.
- Harsono. *Prinsip-prinsip Pelatihan*, Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, KONI Pusat, 1993.
- Hirmawan, Sutisna, Kumpulan Kuliah Patologi FKUI: 1973.Sutopo, Arie S., dan Alma Permana Lestari, *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Kerja*, Jakarta: FIK UNJ, 2002.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia/Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Edisi Ke-Tiga Cetkan Ke-Dua*, Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Kusmana, Dede. *Olahraga untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung Trias Sok dan Senam 10 Menit*, FKUI : 1997.
- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta: PT. Raja grafindo persada rajawali Pers, 2013.
- Marsetyo, Med. *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*, Jakarta: Rineka Cipta, 1991.
- Moeloek, Dangsina., dan Arjatmo Tjokronegoro. *Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 1984.
- Nala, Ngurah. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar: Program Pascasarjana Prodi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana, 1998.
- Saputra, Yudha M, *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*, Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas: 2001.

- Schurink, Johan. *Joging*, jakarta: PT. Rosda jayaputra offset,1987.
- Schurink, Johan., dan Sjouk Tel, *Joging Terjemahan Soeparmo*, (Jakarta: PT Rosda Jayaputra Offset, 1987.
- Setiawan, Aris. *Fisiologi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Kebidanan*, Sasaj Panjang: CV TIM 2009.
- Sutopo, Arie S. dan Alma Permana Lestari, *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Kerja*, Jakarta: FIK UNJ, 2002.
- Suharto, Iman. *Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit Jantung Koroner*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Sumosardjuno, Sadoso. *Cedera Dan Sakit pada Olahraga Lari*, Jakarta: PUSAT ILMU OLAHRAGA - KONI PUSAT, 1984.
- Sumosardjuno, Sadoso. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*, Jakarta: PT. Gramedia, 1986.
- Sumosardjuno, Sadono. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*, jakarta: PT gramedia pustaka utama, 1994.
- Suharno, *Metodologi Pelatihan*, Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat, 1993.
- www.cairan.tubuh.com, *Keringat*, di akses Senin, di akses dari internet tanggal 1 maret 2016 di akses jam 20.15 wib.
- www.duniapelajar.com, *Pemahaman*, di akses dari internet tanggal 9 januari 2016 jam 20.30 wib.
- www.ensiklopedia.com, *Pengganti Cairan Tubuh*, di akses dari internet tanggal Senin, 29 januari 2016 jam 21.00 wib.
- www.id.wikipedia.org, *Dehidrasi*, di akses dari internet pada tanggal 14 Maret 2016 pukul 19.24 wib.
- www.penjassmabali.wordpress.com, *Materi Latihan Kebugaran*, di akses dari internet tanggal 23 januari 2016 di akses jam 20.30 wib.
- www.google.com Dadang A. Primana, Bagian Ilmu Gizi FK Unpad PPPITOR Kantor Menpora, *Kebutuhan Air dan Elektrolit pada Olahraga*. 2010. di akses pada internet tanggal 25 february 2016 pukul 20.04 wib.

www.goegle.com, *Fungsi Air dalam Tubuh*, di akses Minggu,di akses dari internet tanggal 28 januari 2016 jam 20.00 wib.