

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Sjarifuddin. 1984. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: CV Baru.
- Almatseir , Sunita.2002. *Prinsip Ilmu Gizi* . Jakarta : PT Gramedia.
- Brown, Ricahad. L. 2011. *Bugar dengan Lari* . Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Ganong, Wiliam. F. 2001. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 20* . Jakarta : EGC.
- Ganong, Wiliam. F. 2001 . *Fisiologi Kedokteran (review of medical physiology) Edisi 10* . Jakrta : EGC.
- Guyton dan Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Nasution, S.2002. *Metedolgi Research* . Jakarta : Bumi Akasara.
- Poerwadarminta, W. J. S. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia* . Jakarta : PT. Balai Pustaka.
- Saputra, Yudha. M. 2001. *Dasar – dasar Ketrampilan Atletik* . Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, Depdikanas.
- Sadoso Sumosardjuno.1994. *Pengatahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jaktrta : PT Gramedia Pustaka Utama .
- Schnrik, Johan dan Tel, Sjouk. 19876. *Jogging* . Terjemahan. Soeparmo. Jakarta : PT: Rosda Jayaputra Offset.
- Sharkey, Brian, J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan* . Jakarta : P.T Raja Grafindo Persada.
- Sherwood, Laures. 2001. *Fisiologi Manusia Edisi Revisi 2* . Jakarta : EGC.
- Silverthorn. 2013. *Fisiologi Manusia Edisi 6*. Jakrta : EGC.
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* . Bandung : CV Alfabeta.

Sudjana. 2005 . *Metode Statistika*. Bandung : PT.Tarsito.

Sylvia, Price A.1996. *Patofisiologi Jilid 2 edisi 4* . Jakarta : EGC.

<http://dunialari.com/pro-kontra-lari-malam>

<http://lexyleksono.com/2013/04/26/tubuh -yang-fit-penting-saat-riding/>

<https://helohehat.com/olahraga-pagi-vs-olahraga-malam-mana-yang-lebih-baik/>

<http://dunialari.com/lari-pagi-atau-lari-malam/>

<http://manfaat.co.id/22-manfaat-olahraga-malam-hari-sebelum-tidur>

<http://www.pengertianku.net/2015/05/pengertian-komunitas-dan-menurut-para-ahli.html>

<http://penyakitgula.com/penyebab-penyakit-gula-darah>