

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta : Gramedia Pustaka Umum, 2009.
- Arifin, Zenal. Aktivitas Pemanasan dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* Volume 4 Nomor 2. 2015
- Aryani, Ratna, Tarwoto, Wartonah. Anatomi dan Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan, Jakarta : Trans Info Media, 2009.
- Hasda, Salim. 1 Hari Pintar Main Futsal, Yogyakarta: Medpress Digital, 2012.
- Kustianto, Eko Wahyu, Mansur Jauhari, Yasep Setiakarnawijaya. 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*, Volume 2 Nomor 1. November 2013.
- Kuswahyudi, Fatah Nurdin. Pengaruh Joging Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Segar*, Volume 5 Nomor 2. Mei 2017.
- Lhaksana, Justinus. Taktik dan Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion, 2011.
- Margono. Olahraga Lari: Sebagai Alternatif Mencapai Tingkat Kesegaran Jasmani Yang Memadai. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Volume 6 Nomor 2. 1987.
- Munandar, Furqan Aries, Mansur Jauhari, Yasep Setiakarnawijaya. Efek Kerja Joging 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Siswa SMA Muttaqien Jakarta Selatan. *Jurnal SEGAR*, Volume 4 Nomor 2. Mei 2016.
- Nancy Clark, Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga / Nancy Clark;penerjemah, Mettylantia, Aminuddin. Ed.1, Cet 1. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 1996.
- Palar, Chrisly M, Djon Wongkar, Shane H. R. Ticoalu. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik Universitas Sam Ratulangi Manado* Volume 3 Nomor 1. Januari-April 2015.
- Penggalih, Mirza, Marina Hardiyanti, Fadhila Ika Sani. Pengaruh Perbedaan Intensitas Latihan Atlet Sepeda Terhadap Berat Badan dan Body Water. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, Volume 5 Nomor 1. Februari 2016.

- Puspa, Liliani. Hubungan Fisiologi Dengan Prestasi Olahraga. *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu* Volume 2 Nomor 2. November 2009.
- Rahmayanti, Vina. Pengaruh Minat Belajar Siswa Dan Persepsi Atas Upaya Guru Dalam Memotivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMP di Depok. *Jurnal SAP* Volume 1 Nomor 2. Desember 2016.
- Siregar, Nurhamida Sari. Pengaruh Rehidrasi Setelah Olahraga Dengan Air Kelapa. *Jurnal Unimed*, Volume 15 Nomor 2. Juli-Desember 2016.
- Sugiyono. *Metode Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV, 2011.
- Sutrisna, Anisha Putri, Eko Juli Fitrianto, Heni Widyaningsih. Efek Jogging Selama 45 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Anggota Polri Satpamkol Kompi A di Ciracas Jakarta Timur. *Jurnal SEGAR*, Volume 5 Nomor 2. Mei 2017.
- Wahyuni, Ni Putu Dewi Sri. Sehat dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. *Jurnal PENJAKORA*, Volume 3 Nomor 1. 2016.

