

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, dkk. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Andita, S., Dina, R. P., Aruben, R. 2018. Hubungan Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan Suhu Lingkungan Dengan Produktivitas Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 6(5): 422–428.
- Ariantika, A. dan N.L. Mardiyati. 2017. Hubungan kebiasaan minum dengan status hidrasi dan kebugaran jasmani pada atlet di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. *Nutri-Sains*. 1 (1).
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Ariyanti S.M., Y. Setyaningsih, dan D.B. Prasetyo. 2018. Tekanan panas, konsumsi cairan, dan penggunaan pakaian kerja dengan tingkat dehidrasi. *Higea Journal of Public Health Research and Development*. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.25095>.
- Barley, O. R., Chapman, D. W., Blazevich, A. J., & Abbiss, C. R. 2018. Acute dehydration impairs endurance without modulating neuromuscular function. *Frontiers in Physiology*, 9, 1562 <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01562>
- Batmanghelidj, F. 2007. Air untuk Menjaga Kesehatan dan Menyembuhkan Penyakit. Gramedia. Jakarta.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports. *Human kinetics*.
- Brenna, dkk. 2012. Nutrition Made Incrediblyeasy Second Edition. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Briawan D, Sedayu T, Ekayanti I. 2011. Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 8(1):36–41.
- Briawan, C.D. 2008. Studi Kebiasaan Minum dan Hidrasi pada Remaja dan Dewasa di Dua Wilayah Ekologi yang Berbeda. *Jurnal Pergizi Pangan Indonesia*. 5(2): 1–5.
- Briawan, D., T.R. Sedayu, dan I. Ekayanti. 2011. Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 8 (1): 36-41.
- Bryantara, O.F. 2016. Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepak Bola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 237-249.
- Candra, A. T., & Kurniawan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata. *Journal STAND: Sports and Development*, 1(1), 27–34.
- Darsini dan F. Hamidi. 2018. Pemanfaatan cakram kebutuhan asupan cairan untuk peningkatan keberhasilan pelaksanaan program ayo minum air. *Jurnal Keperawatan*. 11 (1).

Decher N.R, Yeargin A., Douglas C., Susan W.Y. 2008. Hydration Status, Knowledge and Behavior in Youth at Summer Sports Camps. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 3(3): 262-278.

Desty & Yunita 2014. *Variasi Favorit Infused Water Berkasiat*. Fmedia (Imprint Agromedia Pustaka). Jakarta.

Dinkes Jateng. 2011. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2011.

EGC

Graha, Ali Satia. 2010. "Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Waktu Tempuh Pelari 110 Meter Gawang". Tersedia pada <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/CukupPahalawidi,M.Or./research.pdf> (diakses tanggal 4 Oktober 2013).

Gusril. 2004. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metoda*. DEPDIKBUD. Jakarta.

Gustam. 2012. Faktor risiko dehidrasi pada remaja dan dewasa. *IPB*.

Handoyo, K. 2014. *Khasiatnya dan Keajaiban Air Putih*. Jakarta Timur : Dunia Sehat.

Hardinsyah, endang S, Soenaryo, Briwaan D, Evy Damayanti, Cesilia MD, Yekti HF, Mira Dewi, Muhamad Aries. 2010. Kebiasaan minum dan status hidrasi pada remaja dan dewasa di Dua Wilayah Ekologi Berbeda. *IPB Kerjasama Pergizi Pangan*

Hariono, A. (2005). Predominan sistem energi dalam pencak silat kategori tanding. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 11(3), 427.

Hariyadi, R. Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Dian Rakyat. Jakarta.

Harmanto, N. 2006. *Herbal Untuk Keluarga Ibu Sehat dan Cantik dengan Herbal*. PT Elex Media Komputinda. Jakarta.

Herdiansyah. 2010. *Kebiasaan Minum dan Status Dehidrasi Pada Remaja dan Dewasa di beberapa Daerah di Indonesia- THIRST*. Surabaya: Universitas Airlangga

Hidayah & Uliyah. 2012. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*

Ihsan, N. 2014. *The analysis of the physical condition, will pencak silat construction training center students (PPLP) of West Sumatra. In International Seminar of Sport Culture and Achievement*(p. 307).

Ihsan, N. 2018. *Buku Ajar Pembelajaran Pencak Silat. Rajawali Pers. Depok. 1 (1)*.

Ihsan, N., Yohandri, Yulkifli. 2018. Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sosioteknologi*. 17 (1): 124-131.

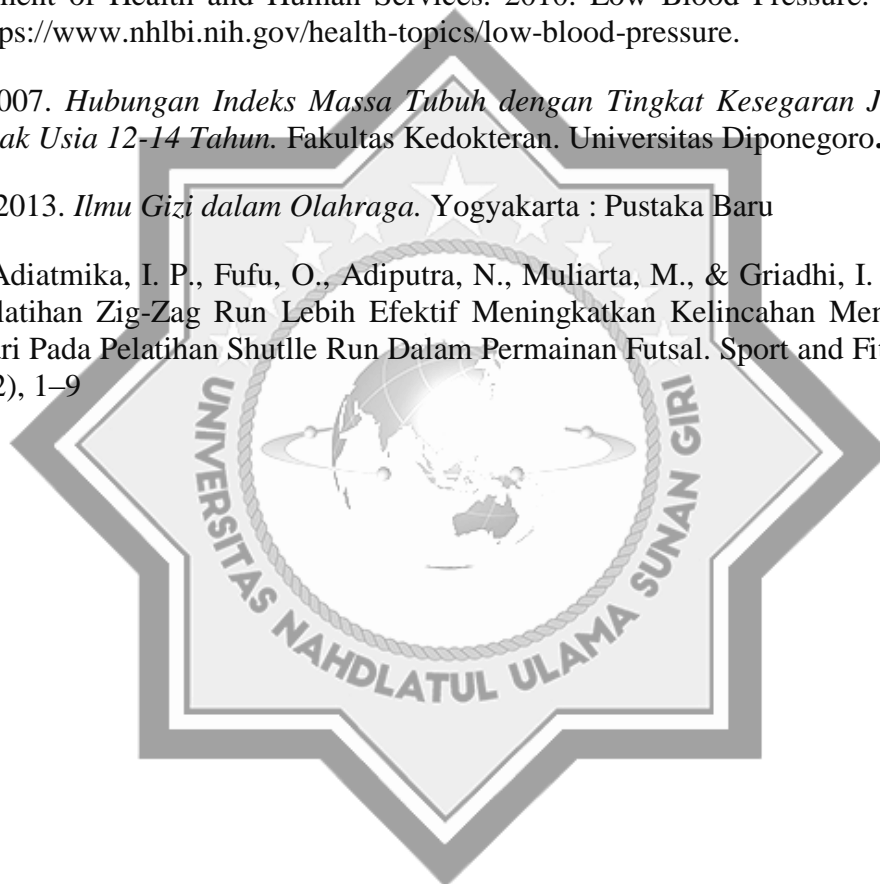
Ihsan, N., Yulkifli, dan Yohandri. 2017. *Development of Speed Measurement System for Pencak Silat Kick Based on Sensor Technology. International Conference on Recent Trends in Physics 2016 (ICRTP2016) IOP Publishing. Journal of Physics: Conference Series 755 (2016) 011001 doi:10.1088/1742-6596/755/1/011001*

- Indra, Naiem, M. F., dan Wahyuni, A. 2013. *Determinan Keluhan Akibat Tekanan Panas Pada Pekerja Bagian Dapur Rumah Sakit di Kota Makassar. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9): 1689–1699.
- Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi.Yogyakarta.
- Kemenkes RI. 2013.*Persyaratan Kualitas Air Minum*. Jakarta: Kemenkes. Kemenkes No.492/MENKES/PER/IV/2010
- Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2018. *Dehidrasi: Bukan Sekadar Rasa Haus, Fatal Jika Disepelekan*. Promkes.kemkes.go.id. Diakses pada hari Selasa, 17 Nopember 2020.
- Kenefick Rw, Hazzard Mp, Mahood Nv, and Castellani Jw. 2004. *Thirst Sensations And Ayp Responses At Rest And During Exercise-Cold Exposure*. *Medicine And Science In Sports And Exercise*. 36:1528-1534.
- Kenefick Rw, St Pierre A, Riel Na, Cheuvront Sn, and Castellani Jw. 2008. *Effect Of Increased Plasma Osmolality On Cold-Induced Thirst Attenuation*. *European Journal Of Applied Physiology*. 104:1013-1019.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise*
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*.
- Khamnei, Saeed *et al.* 2011. *Wather Temperature, Voluntary Drinking and Fluid Balance in Dehydrated Taekwodo Atletes*. *JSSM* 718-724. Vol 10 Hal 718-724
- Kraft, J. A., Green, J. M., Bishop, P. A., Richardson, M. T., Neggers, Y. H., & Leeper, J. D. 2012. *The influence of hydration on anaerobic performance: A review*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 282–292.<https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599859>
- Kusumawardani dan Ashadi. 2017. *Perbandingan Beragam Jenis Air Minum Terhadap Status Hidrasi Melalui Aktivitas Fisik 5000 Meter*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 18 Nol.
- Kuswanto, C. W. (2016). *Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding*. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Lalage Z. 2015. *Hidup Sehat Dengan Terapi Air*.Badan Litbangkes-Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Lanier J, Mote M, Clay E. 2011. Evaluation and management of orthostatic hypotension. *Am Fam Physician*. 84(5):527–36.
- Lestari, A.A. 2018. *Gambaran Perilaku Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan dalam Mengkonsumsi Air Putih di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda*. *Karya Tulis Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Samarinda.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. Bandung: PT Raja Grafindo Persada.

- Luize, A., 2006. Mengenal Ragam dan Manfaat Tubuh. (<http://www.indomedia.com>). Diakses Februari 2014.
- Magee, P. J., Gallagher, A. M., & McCormack, J. M. 2017. *High prevalence of dehydration and inadequate nutritional knowledge among university and club level athletes*. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 27(2): 158–168. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2016-0053>
- Mahayuni, A.R., dan K. Ashadi. 2018. *Profil Hidrasi Atlet Pencak Silat PULATCAB Kabupaten Bangkalan pada Sesi Latihan*. Jurnal Prestai Olahraga. 1 (1).
- Mardhika, R. (2017). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. 68, 5–
- Merita, dkk. 2018. *Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. p-ISSN 2086-6380 e- ISSN2548-7949 vol. 9(3). Hal 207-215
- Mujib, A., dan M. Pramono. 2020. *Analisi Tingkat Dehidrasi pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat PUSLATDA JATIM 2019*. Jurnal Kesehatan Olahraga. 8 (1).
- Murray. 2007. *Hydration and Physical Performance*. Journal of the American College of Nutrition 26: 542S.
- Muyosoro. 2012. *Terapi Air Putih*. Dunia Sehat. Jakarta Timur.
- Ningsih, S. W. K. 2014. *Perbedaan Kebiasaan Minum Dan Status Hidrasi Pada Remaja Overweight Dan Non Overweight Di SMK Batik 1 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nyoman, IDW. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kedokteran
- Prayudi, Atmosoedirjo. 2010. *Bahana Administrasi dan Manajemen*. Penerbit PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Putra, D.A.M. 2014. *Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Minum Air Putih pada Mahasiswa Program Studi ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Putriana dan Dieny. 2014. *Konsumsi Cairan Periode Latihan dan Status Hidrasi Setelah Latihan pada Atlet Sepak Bola Remaja*. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Semarang.
- Rachma. 2009. “*Kebiasaan Minum, Kebutuhan Cairan dan Kecenderungan Dehidrasi Siswa Sekolah Dasar*”. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Ramdhan, R.I. dan C. Rismayanthi. 2016. *Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Ccairan pada Atlet Bola Basket*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga. 15 (1).

- Rismayanthi, Cerika. 2012. *Persepsi Atlet terhadap Macam, Fungsi Cairan, dan Kadar Hidrasi Tubuh di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UNY.
- Roum.kemkes.go.id. Diakses pada 21 Oktober 2020, pada pukul 16.00 WIB
- Samodra, Y.T.J. 2020. *Pengaruh dehidrasi (kehilangan) cairan 2,8% terhadap prestasi lari 400 meter*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran. 6 (2): 526-540.
- Santoso, B. I, Hardinsyah, Siregar, P. & Pardede, S. O. 2012. *Air Bagi Kesehatan*. Jakarta : Centra Communications.
- Saputro, D.P dan S. Siswantoyo. 2018. *Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding*. Jurnal Keolahragaan. 6 (1): 1-10.
- Setiawan, W., Setyaningsih, P., Rahmat, L. I., & Supono. (2020). Training Of Young Badminton Athletes With The Uniba Cup I Championship. GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 49–52. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.939>
- Sherwood, Lauralee. 2011. *Fisiologo Manusia: dari sel ke sistem*. Jakarta :Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Silatku. *Ukuran Panjang dan Lebar Gelanggang Pencak Silat Lengkap Dan perlengkapan*. 2020. Silatku.com. Diakses pada Selasa, 17 Nopember 2020.
- Siswantoyo, S. (2014). Peningkatan power tungkai pesilat remaja melalui latihan pliometrik. Jurnal Cakrawala Pendidikan, 1(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.1864>
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, S. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Supraningrum, A.R. dan F.F. Dieny. 2017. *Hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi pekerja di suhu lingkungan dingin*. Journal of Nutrition College. 6 (1): 76-83.
- Syafruddin. 2011. *Teori Kepelatihan Olahraga*. UNP Press. Padang.
- Tamsuri, Anas. 2009. *Klien Gangguan Keseimbangan Cairan Dan Elektrolit* :Jakarta :Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Tauchid, M.I. 2020. *Analisis status dehidrasi siswa ekstra futsal SMP di Bojonegoro ditinjau dari minat kebiasaan perilaku umum*. Jurnal Kesehatan Olahraga. 8 (2): 67-72.

- Tawarniate. 2011 Identifikasi Dehidrasi dengan Pengukuran ortostatik dan frekuensi konsumsi cairan pada mahasiswa di Universitas Gadjah Mada. Universitas Gadjah Mada
- Toho. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- US Department of Health and Human Services. 2010. Low Blood Pressure. Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/low-blood-pressure>.
- Utari, A. 2007. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun*. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang
- Wiarso, G. 2013. *Ilmu Gizi dalam Olahraga*. Yogyakarta : Pustaka Baru
- Wora, D., Adiatmika, I. P., Fufu, O., Adiputra, N., Muliarta, M., & Griadhi, I. P. A. (2017). Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal. *Sport and Fitness Journal*, 5(2), 1–9



UNUGIRI
BOJONEGORO