

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Y., S. Puspita Sari, D. Ervira Puspaningtyas, dan N. Mukarromah. 2021. Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dan Asupan Cairan pada Atlet Sepak Bola Di SSB Baturetno. *Sport And Nutrition Journal*. 3(1):15–22.
- Al Faruq, M. M. dan S. Adiningsih. 2017. Pola Konsumsi Energi, Protein, Persen Lemak Tubuh dan Aerobic Endurance Atlet Renang Remaja. *Media Gizi Indonesia*. 10(2):117–122.
- Albin Zein Gilang Syah Putra, O. W. 2021. Walking Plank With Push Up terhadap Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 01 Senduro Lumajang A (2):80–88.
- Anggitasari, E. D., F. F. Dieny, dan A. Candra. 2019. Hubungan Somatotype dengan Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*. 7(1):11–22.
- Aqobah, Q. J. dan D. Rhamadian. 2022. Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes. *Journal Of Sport Science And Tourism Activity*. 1(1):31–36.
- Aristina, S. R. 2022. “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Susu Dan Intensitas Latihan Terhadap Status Gizi Atlet Karate Kelas Pemula – Junior Di Bandung Karate Club (Bkc) Kota Semarang”. 8.5.2017. 2022.
- Chandradewi, A. dan Irianto. 2017. Asupan Energi, Protein dan Stamina Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*. 11(1):28–35.
- Dewi, K. I. dan R. B. Wirjatmadi. 2018. Hubungan Kecukupan Vitamin C dan Zat Besi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Ipsi Lamongan. *Media Gizi Indonesia*. 12(2):134.
- Dikdik Zafar Sidik, D. 2025. *Buku Pedoman Tes & Pengukuran Fisik Taekwondo*

- Dodik Briawan Woro Riyadina, W. L. N. 2020. Indonesian Journal Of Human Nutrition. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*. 7(2):139–152.
- Donie. 2016. Pembinaan Atlet Usia Muda. *Jurnal Performa Olahraga*. 1(2):175–186.
- Erdiyanti, Y. P. dan A. Maulana. 2019. Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan antar Desa di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy And Islamic Counseling Journal*. 2(2):269.
- Erowati, D. dan F. R. Siregar. 2023. Knowledge Of Athlete Nutrition , Parents , and Macronutrients Intake Of Karate Shindoka Athletes Pengetahuan Gizi Atlet , Orangtua dan Asupan Gizi Makro Atlet Karate Shindoka. *Jurnal Proteksi Kesehatan*. 12(2):146–155.
- Ezekia, K. 2018. Metabolisme. *Textbook Of Hepatology: From Basic Science To Clinical Practice, Third Edition*. (1302006190):129–249.
- Famelia, R., N. D. Abbas, Dan R. B. Herman. 2020. Pengaruh Suplemen Asam Amino terhadap Ketahanan dan Kekuatan Otot Mencit Putih (Mus Musculus L.) Ruri. *Jurnal Bionatura*. 10(2):350–358.
- Fandayani, W. dan S. Sagitarius. 2019. Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 11(1):21–29.
- Faridi, A., I. Trisutrisno, A. M. A. Irawan, S. A. Lusiana, E. Alfiah, Suryana, L. A. Rahmawati, L. G. Doloksaribu, A. E. Yunianto, dan T. R. Sinaga. 2022. *Survey Konsumsi Gizi*. July. *Yayasan Kita Menulis*.
- Fuadi, D. Faruha, R. Agustiawan, M. S. Sandy Ardiansyah, SST., M. S. Besti Vrawati, S.Gz, M. O. Michael Johannes Hadiwijaya Louk, E. R. Rizqi, M. S. Nur Afrinis, Dan M. P. Zuhar Ricky. 2021. *Gizi Kebugaran Dan Olahraga*. September.

Bandung: Lubuk Agung.

- Gunadi, D. 2019. Gizi Atlet Sepakbola Indonesia. *Departemen Kesehatan*. 478–490.
- Gunawan Manullang, J., W. Handayani, dan B. Hermansah. 2022. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Banyaknya Tendangan Mawashi pada Atlet Karate Wadokai Dojo Universitas PGRI Palembang. *Keolahragaan*. 1(2):70–75.
- Hamdhan, D., S. Kurniawan, dan Pramudi. 2024. Kajian Standar Pelayanan Minimum dan Kualitas Pelayanan di Stasiun Surabaya Pasar Turi. *Engineering Education And Pedagogy*. 2(2):45–53.
- Hardianto, H. 2018. Pengaruh Budaya Organisasi, Penghargaan dan Kepercayaan terhadap Motivasi Berprestasi Pegawai Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*. 6(2):193.
- Herman. 2011. Psikologi Olahraga. *Jurnal Ilara*. 2(2):1–7.
- Hidayah, L. M. Dan L. Muniroh. 2018. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Power Atlet Beladiri. *Media Gizi Indonesia*. 12(1):34.
- Husin Abdul Dan Siska. 2021. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa’adah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Rakanisa*. 2(2):145–155.
- Indraharsani, I. A. S. dan W. Budisetyani. 2018. Efektivitas Self-Talk Positif untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*. 4(02):367.
- Indresti, J., A. F. A. Tsani, dan A. Hadi. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto. *Naskah Publikasi Universitas Alma Ata Yogyakarta*
- Indriani, R., M. Mesiono, Dan S. Sapri. 2019. Intensitas Asupan Gizi dalam Mengembangkan Kesehatan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Ummi Erni Desa

- Pematang Johar. *Jurnal Raudhah*. 7(2):35–48.
- Irwansyah, R., A. Faizal, A. Paranoan, A. Wahyudi, Dan N. E. Aryanti. 2022. Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Karate Indonesia Pada Sea Games 2022. *Sport Science* 4(2):14–21.
- Islamiyati, N., N. Gifari, dan D. R. Purwaningtyas. 2021. The Relationship Of Nutritional Status, Energy And Nutrients Intake To The Speed And Agility Hockey Extracurricular Partisipants Senior High School At Tangerang Regency. *Jurnal Gizi*. 13(1):124–142.
- Ismail, M., Z. Lamusu, Dan R. Pakaya. 2024. Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Shooting Free Throw pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Arena Sport*. 1(1):96–107.
- Junaidi. 2019. Profil Cedera Olahraga Atlet DKI Jakarta Pada Pekan Olahraga Nasional XIX Jawa Barat. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*. (10):88–90.
- Kadir, S., H. Dulanim, A. B. Usman, E. D. P. Duhe, dan S. Hidayat. 2022. Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate. *Jambura Journal Of Sports Coaching*. 4(1):29–38.
- Kardiyanto, D. W. 2020. Faktor Penyebab Terjadinya Agresivitas Saat Bertanding pada Atlet Sepak Bola Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Kab Sumenep. *Phederal*. 8(1):274–282.
- Kemenkes RI. 2021. Buku Pintar Gizi Bagi Atlet. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. 1–21.
- Kusumaningrum, M. K. dan E. Mastuti. 2022. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Dukungan Sosial Keluarga dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Selam. *Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*.

- Kuswari, M., F. Handayani, N. Gifari, dan R. Nuzrina. 2019. Relationship Of Energy Intake, Macro And Micro Nutrients To Physical Fitness Of Athletes Of Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *JUARA : Jurnal Olahraga*. 5(1):19–30.
- Lamusu, A. dan Zulkifli. 2023. Kekuatan Otot Lengan dengan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Karate Mahasiswa. *Jambura Journal Of Sports Coaching*. 5(1):72–79.
- Mauludin, S. Dan M. Sitorus. 2025. Pemilihan Makanan Tinggi Protein untuk Meningkatkan Massa Otot
- Mikaelsson, K., S. Rutberg, A. K. Lindqvist, dan P. Michaelson. 2020. Physically Inactive Adolescents' Experiences Of Engaging In Physical Activity. *European Journal Of Physiotherapy*. 22(4):191–196.
- Mulya, D. Y., A. Suwondo, dan Y. Setyaningsih. 2021. Kajian Pustaka Pemberian Sport Massage dan Stretching terhadap Pemulihan Kelelahan Otot dan Kadar Asam Laktat pada Atlet. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9(1):79–86.
- Muzayyanah, M. A. U., S. Nurtini, R. Widiati, S. P. Syahlani, dan T. A. Kusumastuti. 2017. Analisis Keputusan Rumah Tangga dalam Mengonsumsi Pangan Sumber Protein Hewani Asal Ternak dan Non Ternak: Studi Kasus di Propinsi di Yogyakarta. *Buletin Peternakan*. 41(2):203.
- Nasrulloh, A. dan I. S. Wicaksono. 2020. Latihan Bodyweight dengan Total Body Resistance Exercise (TRX) dapat Meningkatkan Kekuatan Otot. *Jurnal Keolahragaan*. 8(1):52–62.
- Noordia, A., A. Hariyanto, Dan R. I. A. 2020. *Dasar-Dasar Pengukuran dan Perhitungan Bagi Praktisi Olahraga*
- Nopiyanto, Y. E., S. Syafrial, dan S. Sihombing. 2019. Hubungan Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Kinestetik*.

3(2):256–261.

- Nursabrina, A. L. 2025. Validasi SQ-FFQ dengan Estimated Food Record untuk Menilai Jumlah Asupan Buah Sayur dan Zat Gizi Mikro Mahasiswa. *Ilmu Kesehatan Dan Gizi*. 3(April):147–156.
- Nuryanto, A. R. Putri, E. Chasanah, M. Sulchan, D. N. Afifah, P. Martosuyono, dan N. Asmak. 2023. Profil Asam Amino Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Protein Hidrolisat Ikan Kuniran. *Journal Of Nutrition College*. 12(3):232–237.
- Oktasari, R., A. Sitepu, dan F. Nurseto. 2018. Pengaruh Power Tungkai dan Fleksibilitas terhadap Hasil Tendangan Mawashi Geri. *Journal Physical Education Health And Recreation*. 1(3):1–10.
- Panggabean, M. S. 2020. Peranan Gizi Bagi Olahragawan. *Cdk-282*. 47(1):62–66.
- Pangondian Hotliber Purba. 2016. Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Karate Sumut Persiapan Pra-PON Tahun 2015. *Generasi Kampus*. 9(1):87.
- Patra, R. S. 2023. Perbedaan Pengaruh Sport Massage dan Recovery Aktif terhadap Parameter Kelelahan pada Atlet Karate UKM Universitas Negeri Yogyakarta. 4(1):1–23.
- Permatasari, A. L. 2017. Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Kesegaran Jasmani Pada Atlet di Pusat Pelatihan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Jawa Tengah. *Jurnal Gizi*. 6–18.
- Pontang, G. S. Dan D. K. Wening. 2021. Formulasi Snack Bar Berbahan Dasar Tepung Mocaf dan Tepung Kacang Merah Sebagai Makanan Selingan Bagi Atlet. *Journal Of Nutrition College*. 10(3):218–226.
- Pradnyaswari, A. A. A. Dan I. G. P. W. Budisetyani. 2018. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball Remaja Putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*. 5(01):218.

- Prahastuti, S. 2018. Metabolisme Asam Amino. *Bioethics & Basic Sciences* 3. 3:110.
- Pratiwi, R. S., A. Lorensia, dan R. V. Suryadinata. 2018. Asupan Vitamin C dan E dengan SQ-FFQ Terhadap Fungsi Paru Perokok dan Non-Perokok. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*
- Purba, P. H. 2017. Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Tendangan Mawashi Geri. *Keolahragaan*. 47–51.
- Purwaningtyas, D. R., N. Ghifari, dan D. A. Rachma. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Latihan Fisik dengan Kekuatan Otot Lengan Atletarung Jeram Jabodetabek. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*. 9(2):95–103.
- Putri, M. Dan E. Yulawan. 2021. Hubungan Power Tungkai dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*. 1(1):1–13.
- Putri, N. R. dan D. R. Dhanny. 2021. Literature Review : Konsumsi Energi, Protein, dan Zat Gizi Mikro dan Hubungannya dengan Performa Atlet. *Sport And Nutrition Journal*. 3(2):14–24.
- Rahman, N. 2016. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Prilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*. 7(1):1–64.
- Rasmaniar, Rofiqoh, Y. Kristianto, N. Zulfatunnisa, R. E. Kafiar, P. Tinah, dan D. H. Purba. 2023. Kesehatan dan Gizi Remaja. 2023.
- Rioprima, P. dan D. Sazeli Rifki. 2019. Otot Tungkai Atlet Karate Dojo PDAM Kota Padang. *Jurnal Stamina*. 2(1):205–218.
- Rizqi, H. dan Ichwanudin. 2016. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Media Gizi*. 11(2):182–188.

- Rohman, U. 2019. Perubahan Fisiologis Tubuh Selama Imobilisasi dalam Waktu Lama. *Journal Sport Area*. 4(2):367–378.
- Safitri, W, R. 2014. Analisis Korelasi dalam Menentukan Hubungan antara Kejadian Demam Berdarah Dengue dengan Kepadatan Penduduk di Kota Surabaya pada Tahun 2012 - 2014. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(3):1–9.
- Safitri, I. M., L. R. Rakhma, Dan N. L. Mardiyati. 2024. Hubungan Asupan Energi dan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Multidisciplinary Research And Development*. 7(1):184–196.
- Saharullah, E. M. P. Dewi, dan Hasyim. 2022. *Psikologi Olahraga: Metode Mental Training*. Makassar.
- Sandi, I. N. 2019. Jenis Keterampilan dan Pengelompokkan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 5(2):64–73.
- Saputra, I. 2015. Protein dalam Nutrisi Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 14(2):35–41.
- Sari, F. M., R. N. Hadiati, dan W. P. Sihotang. 2023. Analisis Korelasi Pearson Jumlah Penduduk dengan Jumlah Kendaraan Bermotor di Provinsi Jambi. *Multi Proximity : Jurnal Statistika Universitas Jambi*. 2(1):39–44.
- Sari, I. D., N. Rohmawati, dan F. W. Ningtyias. 2016. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Relation Between Food Consumption, Supplement and Nutrition Status With Physical Fitness). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*. 1–7.
- Sari, S. P., D. E. Puspaningtyas, Y. Afriani, dan F. Anwar. 2021. Fokus Grup Diskusi Pengaturan Makan Sesuai Periode Latihan pada Pelatih Sepak Bola Atlet Junior. *Sport And Nutrition Journal*. 3(1):23–31.

- Sari, Z. N., H. Kumbara, dan M. T. Akhbar. 2022. Motif Masyarakat Berolahraga. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*. 5(2):155–163.
- Sasmarianto dan N. Nazirun. 2022. Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet. *Repository Universitas Islam Riau*. 1–86.
- Setiowati, A. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 4:1.
- Setiyawan. 2017. Kepribadian Atlet dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*. 2(1)
- Sholihah, L. A. dan G. A. Utami. 2022. Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah : Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat Dan Pangan*. 9(3):01–06.
- Simbolon, R. F. dan D. Siahaan. 2020. Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Prestasi*. 4(2):49.
- Sirait, P. A., C. Abrori, dan E. Suswati. 2015. Pengaruh Pemberian Jus Semangka terhadap Kelelahan Otot dan Delayed Onset Muscle Soreness Setelah Latihan Beban (The Effect Of Watermelon Juice On Muscle Fatigue And Delayed Onset Muscle Soreness After Weight Training). 1(1):132–135.
- Siregar, N. Fanafillah, R. Nuzrina, N. Gifari, M. Kuswari, dan P. Ronitawati. 2017. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Massa Otot dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Atlet Futsal Putri di Club Jaya Kencana Tangerang. *Jurnal Esa Unggul*. 1–7.
- Siregar, N. S. 2014. Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13(2):38–44.
- Siwi, N. P. dan I. Paskarini. 2019. Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein Dengan Status Gizi (Studi Kasus Pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di

- Perkebunan Kalijompo Jember). *The Indonesian Journal Of Public Health*. 13(1):1.
- Suciana, M. E. 2024. Hubungan Status Gizi Lebih dan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Tingkat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. *Jurnal Nutrizone*. 04:54–60.
- Sukwika, T. 2023. *Menentukan Populasi Dan Sampling*. Mifandi Mandiri Digital.
- Supriatna, E. 2020. Pengaruh Kelelahan Otot (Muscle Fatigue) terhadap Performa Tendangan Mae Geri dalam Olahraga Karate. *JOSSAE Journal Of Sport Science And Education*. 4(2):74–78.
- Syahrina, I. A. dan W. M. Sari. 2017. Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan dengan Motivasi Berprestasi Remaja Atlet Sepakbola. *Jurnal RAP UNP*. 6(2):157–168.
- Syaukani, A. A., N. Subekti, dan M. Fatoni. 2020. Analisis Tingkat Motivasi Belajar dan Berlatih pada Atlet-Pelajar PPLOP Jawa Tengah Tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*. 8(2):117–125.
- Umbu Henggu, K. dan Y. Nurdiansyah. 2022. Review dari Metabolisme Karbohidrat, Lipid, Protein, dan Asam Nukleat. *QUIMICA: Jurnal Kimia Sains Dan Terapan*. 3(2):9–17.
- Utami, I. I. P. 2022. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Sepak Bola Remaja di Kabupaten Karanganyar. *Braz Dent J*. 33(1):1–12.
- Wahyudi, W. Avianti, dan M. Afrizal. 2023. *Metode Penelitian*. August. *Metode Penelitian “Dasar Praktik Dan Penerapan Berbasis ICT”*.
- Wahyuningtyas, P., L. R. Rakhma, dan N. L. Mardiyati. 2024. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal*

- Multidisciplinary Research And Development*. 7(1):207–219.
- Welis, W. dan M. S. Rifki. 2017. Gizi Aktivitas Fisik dan Kebugaran. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 01:1–7.
- World Health Organization (WHO). (2018). Guidance On Ethical Considerations in Planning and Reviewing Research Studies on Sexual and Reproductive.
- Wibowo, H. B. 2012. Survei Pola Pembinaan Sekolah Sepakbola di Kabupaten Batang. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*. 1(1):20–24.
- Wijaya, O. G. M., M. Meiliana, dan Y. N. Lestari. 2021. Pentingnya Pengetahuan Gizi untuk Asupan Makan yang Optimal pada Atlet Sepak Bola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*. 1(2):22–33.
- Windriyani, S. M. 2019. Upaya Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai pada Masa Recovery Setelah Latihan Daya Tahan dengan Konsumsi Susu Coklat. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani* 7(1):1–5.
- Wiriawan, O. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*
- Wulansari, N. D., N. Ghifari, dan D. R. Purwaningtyas. 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespiratori Atlet Taekwondo Kyorugi di DKI Jakarta. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 10(1):112–125.
- Yamaguchi, G. C., A. Rochmania, dan S. Kfr. 2022. Pengaruh Recovery Active dan Recovery Passive terhadap Perubahan Kadar Asam Laktat dalam Darah pada Atlet. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 5(5):109–114.
- Zahra, S. dan M.- Muhlisin. 2020. Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 5(1):81–89.
- Zainnudin. 2019. Kematangan Psikologis dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *Jurnal Cakrawala Kependidikan*. 9(2):6.

Zarrouk, N., O. Hammouda, I. Latiri, H. Adala, E. Bouhlef, H. Rebai, dan M. Dogui.
2016. Ramadan Fasting Does Not Adversely Affect Neuromuscular Performances
And Reaction Times In Trained Karate Athletes. *Journal Of The International
Society Of Sports Nutrition*. 13(1)