

DAFTAR PUSTAKA

- Arifushalat. (2019). *Pengaruh Recovery Aktif dan Pasif Terhadap Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Sepak Bola SMA Negeri Keberbakatan Olahraga*. 1–16. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/13697>
- Charest, J., & Grandner, M. A. (2020). Sleep and Athletic Performance: Impacts on Physical Performance, Mental Performance, Injury Risk and Recovery, and Mental Health. *Sleep Medicine Clinics*, 15(1), 41–57. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.11.005>
- Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia [Publikasi Ilmiah]. Surakarta (ID):Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Guyton. 2007. *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta: EG
- Haswita & Sulistyowati, R. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan. Padang (ID).: Poltekkes Padang.
- James, B. M. et-al. 1998. *Power Sleep: Kiat-kiat tidur sehat untuk mencapai kondisi dan prestasi puncak*. Terjemahan Sugeng Hariyanto. 2002. Bandung: Kaifa
- Kozier. 2004. *Fundamental of nursing: concepts, process and practice*. New Jersey: Person prentice hall
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Depok (ID): Rajawali Pers
- Malhotra, R. K. (2017). Sleep, Recovery, and Performance in Sports. *Neurologic Clinics*, 35(3), 547–557. <https://doi.org/10.1016/j.ncl.2017.03.002>
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Nugroho, A. (2018). *Hubungan Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah dan VO2MAX Pada Mahasiswa Santri Pondok Pesantren Al-Asror Tahun 2018*. 9–12.
- Potter dan Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Raga, D. A., Widiani, E., & H, W. R. (2017). Nursing News Volume 2, Nomor 2, 2017 1. *Nursing News*, 2(3), 801–810.

<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>

Rahadian, A. (2018). Mengembangkan Kemampuan Lari Jarak Pendek (100 M) Mahasiswa Pjkrunsur (Kinovea Software). *Maenpo*, 8(1), 1.

Samuels, C. (2009). Sleep, Recovery, and Performance: The New Frontier in High-Performance Athletics. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 20(1), 149–159. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2008.10.009>

Santosa Giriwijoyo, Y.S. , Daniel Ray, H. R. , Sidik, Z. S. (2020). *Kesehatan, Olahraga & Kinerja*. Syamsiyah N, editor. Bandung (ID): ALFABETA, cv

Sazeli Rizki, M. (2011). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pulih Asal (Recovery)*. 1–73.

Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>

Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, cv

Yoga Purwata, I. M. (2015). *Kelelahan dan Recovery dalam Olahraga*. Volume 1:2-13

Zahroh, A., Ningtyas, M. D., & Sawitri, M. (2018). Hubungan Sleep Quality Dengan Kadar Gula Dalam Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus (Dm) Di Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang”. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), 45–51. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.134>