

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyaningsih, T. (2018). *Pengaruh Autogenic Training Dengan Pursued Lips Breathing Terhadap Kecemasan Dan Forced Expiratory Volume In 1 Second (Fev1) Pasien Ppok* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Agustina, E., Setyawati, H., & Kusuma, D. W. Y. (2022). The The Relationship Between Stress Levels, Sports Achievement and Academic Achievement in Sports Athletes Indoor and Outdoor Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), 420-425.
- Akbar, M., & Marhaendro, ASD (2021). Efektivitas simulasi pemulihan aktif (*jogging* dan bersepeda) pasca pertandingan sepak bola terhadap detak jantung dan tingkat kelelahan atlet Muhammad Akbar¹, Agus Susworo Dwi Marhaendro¹, I Putu Agus Dharma Hita¹, Elsa Ariestika¹.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
- Bayles, M.P. (2018) *American College of Sports Medicine*. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.
- Brooks, G. A., Arevalo, J. A., Osmond, A. D., Leija, R. G., Curl, C. C., & Tovar, A. P. (2022). Lactate in contemporary biology: a phoenix risen. *The Journal of physiology*, 600(5), 1229–1251. <https://doi.org/10.1113/JP280955>
- Cintineo, H. P., Arent, M. A., Antonio, J., & Arent, S. M. (2018). Effects of protein supplementation on performance and recovery in resistance and endurance training. *Frontiers in nutrition*, 5, 400140.
- Djaali, H. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Fachrezzy, F. (2024). *Excelent Taekwondo In Theory And Practical*. Cetakan ke-1. Rajawali Pers.

- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 368-374.
- Foucher, C. D., & Tubben, R. E. (2023). Lactic Acidosis. StatPearls. PMID: 29262026
- Gabbett TJ, Hulin BT, et al. High training workloads alone do not cause sports injuries: how you get there is the real issue. *Journal of Science and Medicine in Sport* (2016).
- Gultom, A. B., & Indrawati, I. (2020). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Waktu Yang Cepat. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 15(1), 52-59.
- Hartono, D. (2010). Pengaruh Olahraga *Jogging* Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental. *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
- Heaton, LE, Davis, JK, Rawson, ES, Nuccio, RP, Witard, OC, Stein, KW, ... & Baker, LB (2017). Strategi nutrisi terpilih dalam musim untuk meningkatkan pemulihan bagi atlet olahraga tim: tinjauan praktis. *Kedokteran olahraga*, 47, 2201-2218.
- Heru. (2017) *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, 2(2), 2.
- Hidayah, I. (2018). Peningkatan Kadar asam laktat dalam darah sesudah bekerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 131-141.
- Hubbard, K., & Falco, F. J. E. (2015). Relaxation techniques. *Substance Abuse: Inpatient and Outpatient Management for Every Clinician*, 337-347.
- Judge, L. W., Urbina, L. J., Hoover, D. L., Craig, B.W., Judge, L. M., Leitzelar, B. M., Pearson, D. R., Holtzclaw, K. A., & Bellar, D. M. (2016). The impact of competitive trait anxiety on collegiate powerlifting performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(9).

- Junaidi. (2023). Sport Recovery : sembilan strategi pemulihan performa olahraga. Bandung; ITB PRESS
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 13(2), 240-245.
- Kobayashi, S., & Koitabashi, K. (2016). Effects of progressive muscle relaxation on cerebral activity: An fMRI investigation. *Complementary therapies in medicine*, 26, 33-39.
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Laukkanen, R. M., & Virtanen, P. K. (1998). Heart rate monitors: state of the art. *Journal of sports sciences*, 16(sup1), 3-7.
- Lin, CH, Lu, FJH, Chen, TW, & Hsu, Y. (2021). Hubungan antara stres atlet dan kelelahan: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Jurnal Internasional Psikologi Olahraga dan Latihan*, 20 (5), 1295–1315.
- Mardiana, M., Rachmawati, L., Sari, N. P., & Al Amien, T. N. (2022). Whey Protein, daun kelor, kurma, dan kelelahan otot. Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang, (2), 153-180.
- Mielgo-Ayuso, J., Calleja-González, J., Refoyo, I., León-Guereño, P., Cordova, A., & Del Coso, J. (2020). Kerusakan otot akibat latihan dan stres jantung selama maraton dapat dikaitkan dengan asupan makanan selama seminggu sebelum perlombaan. *Nutrisi*, 12 (2), 316.
- Mika, A., Oleksy, Ł., Kielnar, R., Wodka-Natkaniec, E., Twardowska, M., Kamiński, K., & Małek, Z. (2016). Comparison of two different modes of active recovery on muscles performance after fatiguing exercise in mountain canoeist and football players. *PLoS ONE*.

- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 74-81.
- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners*, 1(2).
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di rsud wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22-32.
- Rahadiani, D. (2019). Peranan Karbohidrat Dan Protein Pada Fase Pemulihan Pasca-Latihan. *Jurnal Kedokteran*, 4(1), 643-656.
- Rahayu, I. T. (2016). Pengaruh *Jogging* Pagi hari dan Malam Hari terhadap Kadar Asam Laktat pada Mahasiswa Ikor FIK UNNES. *Skripsi Jur. Ilmu Keolahragaan, Fak. Ilmu Keolahragaan*.
- Rahmat, R., Sarifin G, S. G., & Wahyudin, W. (2020). *Pengaruh Jogging Terhadap Perubahan Kadar Lemak Pada Siswa Sma Negeri 1 Takalar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Rasyid, A., & Agung, N. (2017). Pengaruh Pemulihan Aktif *Jogging* Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Olahraga Bulutangkis. *Journal Sport Area*, 2(2), 10-18.
- Revista Brasileira de Medicina do Esporte , 29 , e2022_0640
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Rochmawati, D. H. (2019). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. *Nurscope*, 1(1), 20p.

- Sa'diyah, P. N. H., Rahmawati, I., & Windartik, E. (2022). Hubungan Asupan Protein Dengan Kadar Ureum Dan Kreatinin Darah Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.
- Sandi, I. N. (2019). Sumber dan metabolisme energi dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64-73.
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., ... & Renaldi, R. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Subrata, E. N. E. S. (2019). Pengaruh Pemulihan Aktif *Jogging* Terhadap Tingkat Denyut Nadi Setelah Aktivitas Submaksimal Pada Siswa Smkn 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Enes Subrata S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya Abdul Aziz Hakim. *Kesehat Olahraga*, 7, 313- 8.
- Virgiansyah, R. (2019). *Uji Kandungan Protein dan Organoleptik Susu Biji Lamtoro Gung (Leucaena leucocephala)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Wiarto, Giri, *Fisiologi dan Olahraga*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013
- Yulianto, E., & Plasnajaya, R. (2024). Pentingnya Ilmu Manajemen Untuk Pelatih Olahraga: Konsep Manajemen dan Perencanaan Untuk Manajemen Olahraga Bagi Para Pelatih. *Jurnal Manajemen Riset Bisnis Indonesia*, 13(3).
- Yesi, O. (2020). Pengaruh Pemulihan Aktif *Jogging* Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Atlet Rugby Pelatda Dki Jakarta. Skripsi.
- Zhang, Z., & Chen, L. (2023). Efek restoratif *jogging* pada otot ekstremitas bawah.