

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G. et al. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menenag Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*. Vol. 5, No. 2 Juli.
- Adi, Y. & Irwan, A. (2021). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai. *YUME : Journal of Management*.
- Afiq, M. A. (2020). *Pengaruh stres terhadap performa atlet sepak bola di PS Unnes*.
- Agustin, D. & Sulistyarto, S. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 05 No. 02 Tahun 2017, Hal 29-36.
- Agustin, D. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>.
- Alamsyah, D.A.N. et al. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 5, No. 3, pp. 77-86, Aug.
- Alhadits, A. (2021). *Asupan nutrisi dan performa atlet*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Andalasari, R. & Abdurahman, B. B .L. (2018). Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. Vol. 5, No. 2, pp. 179-191.
- Aninditia, O. (2010). Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kebugaran pada Siswa MI Al Muhajirin, Depok Tahun 2009. Depok: Skripsi Program Sarjana FKM UI.
- Arafah, S. (2012). Analisis Daya Tahan Otot Atlet PPLP Makassar Cabang Olahraga Sepakbola.
- Ardiansyah, M.A. (2024). Peran Protein sebagai Sumber Energi Tubuh dalam Menjalani Aktivitas Berolahraga dan Aktivitas Sehari-hari bagi Pelari di Kawasan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analisis* Vol. 3 No. 2 (Desember 2024) Hal. 245-252.
- Armawijaya, A. (2021). *Hubungan kualitas tidur dengan performa fisik atlet remaja*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Arta, R. D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 09. No. 03, September 2021, hal 261 – 270.
- Asih, D. R. (2015). *Stres dan adaptasi fisiologis pada atlet*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Asmadi. (2008). *Tingkat Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Astrand, P. O & Rodahl, K. (1986). *Textbook of Work Physiology*. New York, USA: Mc Graw-Hill Book Company.
- Azhar, D. S. (2013). Perbandingan Pengaruh Susu Sapi Murni Dengan Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Massa Otot Pada Latihan Beban.
- Azrina, J. & Hasibuan, R. (2021). Manajemen Persiapan Pelatihan Daerah Atlet Para Atletik National Paralympic Committee (Npc) Sumatera Utara Pada Pekan Paralimpik Nasional Ke Xvi Papua Tahun 2021.
- Batubara, J. R. (2010). *Adolescent Development*. Vol 12, No 1.
- Batubara, R. (2016). *Gizi olahraga dan kebugaran atlet*. Medan: Universitas Sumatera Utara Press.
- Berlianawati, N. A. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Dismenore Pada Siswi Kelas Tiga Smk Batik 1 Surakarta.
- Bhat RM, Sameer MK, Ganaraja B. 2011. Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) during Examinations in Medical Students. *J. Clinical and Diagnostic Research*, 5(7):331-1335.
- Biga, L.M. (2019). *Buku Anatomi & Fisiologi*.
- Budiwanto, S. (2012). *Buku Metodologi Latihan Olahraga*.
- Cakra, Y., Wijaya, A., & Saputra, R. (2023). Pengaruh konsumsi protein terhadap kekuatan otot. *Jurnal Gizi dan Olahraga*, 11(1), 34–42.
- Carzoli, J. P., et al. (2019). The acute effect of resistance training on muscular endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(4), 905–912.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi. <https://qcmhr.org/wp-content/uploads/2023/02/I-NAMHS-Report-Bahasa>

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Dragos, D. (2020). Stress-related disorders and implications for athlete health. *Journal of Psychosomatic Research*, 129, 109886.
- El Ghina, M. F., Widawati, W., & Lestari, R. R. (2023). Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 175-181. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.175-181>
- Faizah, A., & Herdyanto, Y. (2019). Analisis Gerak Akselerasi Sprint 100 Meter (Studi Pada Atlet Lari Sprint 100 Meter Putra Pelatnas B, Ditinjau Dari Aspek Biomekanika). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Fang, Y., Burns, R. D., Hannon, J., Brusseau, T. A. (2016). *Factors Influencing Muscular Strength and Endurance in Disadvantaged Children From Low-Income Families*.
- FAO/WHO. (2013). *Protein and amino acid requirements in human nutrition* (WHO Technical Report Series No. 935). Geneva: World Health Organization.
- Faridi, A. et al. (2022) Buku Survei Konsumsi Gizi. Penerbit: Yayasan Kita Menulis.
- Farma, S. A., & Syahrastani, S. 2021. Serum Protein Total Determination After Hypoxic Swimming Exercises in Trained and Untrained Swimmers Using the Nanophotometric Method. *Bioscience*. 5(1), 57-63.
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Erlangga.
- Fauzi, M. S. (2020). Penerapan *Shooting* Bola ke Gawang dan *Shooting* Bola dengan Sasaran Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet (SSB) Harbi . Volume 05, No. 1. 42-50.
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 141.
- Ferrando, A. A. et al. (2023). International Society of Sports Nutrition (ISSN): Suplementasi Asam Amino Esensial Pada Otot Rangka dan Kinerja. *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition* 2023, VOL. 20, No. 1, 2263409 <https://doi.org/10.1080/15502783.2023.2263409>.
- Fitrah, F. N., & Putriningtyas, N. D. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jurnal Gizi*, 13(1), 59-69.

- Fitriani, A. & Purwaningtyas, D. R. (2021). Modul Pembelajaran Gizi Olahraga.
- Fitriani, A. & Purwaningtyas. (2021). Modul Gizi Olahraga.
- Fouré A, Bendahan D. Is branched-chain amino acids supplementation an efficient nutritional strategy to alleviate skeletal muscle damage? A systematic review. *Nutrients*. 2017;9(10):1–15.
- Fullagar et al., 2015. Sleep and athletic performance. *Sports Medicine*, 45(2), 161–186. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0>
- Goo, D., Lee, J., Paneru, DD., Sharma, M. K., Naeini, H. R. R., Mahdavi,. F. S., Gyawali, I., Gudidoddi, S. R., Han, G., & Kim, W. K. (2024). *Effects of branched-chain amino acid imbalance and dietary valine and isoleucine supplementation in modified corn-soybean meal diets with corn distillers dried grains with solubles on growth performance, carcass quality, intestinal health, and cecal microbiome in Cobb 500*. <https://doi.org/10.1016/j.psj.2024.104483>.
- Gualano, B., et al. (2011). *Branched-chain amino acids supplementation and exercise performance*. *Nutrition Journal*, 10:81. <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-10-81>
- Halim, R. (2017). Pengaruh Asupan Protein Dan Asam amino rantai cabang (Aarc) Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia. *MJ*, Volume 5, Nomor 1, Mei 2017, Hal: 41 –48.
- Hapsari, P. W. (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan daya tahan otot yang diukur menggunakan tes sit-up selama 30 detik pada anak sekolah dasar di SDN Pondok Cina 3 Depok. *FKM UI*, 49-51.
- Harmawan, T.A. et al. (2016). FEK PENUAAN TERHADAP KETAHANAN OTOT TANGAN PADA MASYARAKAT LAKI-LAKI DEWASA DI SRAGEN.
- Hawley, J.A., & Burke, L.M. (2010). *Nutritional strategies to enhance fat oxidation*. *J Sports Sci*, 28(sup1), 107–116. <https://doi.org/10.1080/02640410903460857>
- Herzberg, A. M., et al. (2017). Training intensity and sleep quality in elite athletes. *Sleep Health*, 3(2), 123–130.
- Ilyas, M. B. (2024). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Lengkese FC: Literature Review.

- IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)–Short and Long Forms
- Ismail dalam Krisna, A. (2023). *Peran psikologis dalam performa atlet*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Isram, M. (2017). Pengaruh stress terhadap performa olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(1), 32–40.
- Jakubowski, K. P., & Flatt, A. A. (2024). Monitoring sleep in adolescent athletes. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101799.
- Joachim, T. D., Setyawan, B., & Nadila, R. (2023). Pengaruh stres terhadap performa fisik atlet muda. *Jurnal Psikologi Terapan*, 18(1), 55–66.
- Jufrianis. (2022). *Buku Ilmu Gizi Olahraga*. Penerbit: Tangguh Denara Jaya.
- Kemenkes RI. (2019). “InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.” Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional* Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Kim, D. H., Kim, S.H. Jeong, W. S., & Lee, H. Y. *Effect of BCAA intake during endurance exercises on fatigue substances, muscle damage substances, and energy metabolism substances*. 17(4):169–180. doi: 10.5717/jenb.2013.17.4.169.
- Kreher, J. B. & Schwartz, J. B. (2012). *Overtraining Syndrome: A Practical Guide*
- Kusriyanti, E. (2015). *Ilmu gizi olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Penerbit: The Journal Publishing.
- Lesmana, S. I. (2005). *Ilmu faal olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Lesmana, S.I. (2005). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Jurnal Fisioterapi Indonusa* Vol. 5 No. 1, April 2005.

- Lesmana, S.I. (2012). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender.
- MacInnis, M. J., & Gibala, M. J. (2017). Physiological adaptations to interval training and the role of exercise intensity. *Journal of Physiology*, 595(9), 2915–2930.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Test*.
- Mardiana, Kartini, A., Sutiningsih, D., & Muhtar, M. S. (2023). *Literature review: nutrition supplementation for muscle fatigue in athletes*. Jurnal Keolahragaan Vol. 11. No. 1.
- Meeusen, R., et al. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730061>
- Mexitalia, M., Susilawati, M., Pratiwi, R., & Susanto, J. (2020). Vitamin D and sun exposure to prevent COVID-19. Fact or myth? *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*. 7(1A). <https://doi.org/https://doi.org/10.36408/mhjcm.v7i1a.474>
- Michie, S. (2002). Causes and management of stress in sports. *Sports Medicine*, 32(5), 297–305.
- Moore, D. R. et al. (2014). *Beyond muscle hypertrophy: why dietary protein is important for endurance athletes*. *Appl. Physiol. Nutrition. Metab.* 39: 987–997.
- Muin, F. Z. R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Jumpandang Baru.
- Nadira, D. K., Pradana, A. R., & Wicaksana, R. (2023). Asupan protein dan kebugaran fisik atlet remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 111–119.
- Nedelec, M., Aloulou, A., Duforez, F., Meyer, T., & Dupont, G. (2018). *The Variability of Sleep Among Elite Athletes*. *Sports Medicine - Open* (2018) 4:34 <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0151-2>.
- Ngatman dan Andriyani. (2017). Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta: Fadila Tama.
- Nopiyo, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pembelajaran Atletik. El Markazi.
- Notoatmodjo dalam Novian, D. (2013). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Novian, A. (2013). Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diit Hipertensi. *Unner Journal of Public Health* 3 (3).
- Noviani, K. S., Wahjuni, E. S., Pratama, S. A., & Dini, C. Y.(2024). Asupan Protein, Persentase Lemak Tubuh, dan Kebugaran Jasmani Atlet Laki-laki Non-Elit UKM Sepakbola dan Bola Basket UNESA. Vol. 4 No. 6 (2024): COMSERVA : Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i6>.
- Nugraha, F. A., Aisyiah & Wowoe, T. J. F. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 254 Jakarta. Volume 5 Nomor 9. Hal 3063-3076. Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>.
- Nurwela, T. S. & Israfil. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA REMAJA ; LITERATUR REVIEW. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*.Vol. 10 No 4.
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular. *World Journal of Cardiology*. 9(2), 134-138.
- Patel, M., et al. (2017). Sleep and athletic performance. *Sports Medicine*, 47(4), 755–765.
- Perdana, H. S. (2019). Analisis Kebugaran Jasmani Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolatangan Universitas Negeri Surabaya *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol 07 No 02. hal 331 – 352.
- Permaesih, D. (2000). Kaitan Kesegaran Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga Keterampilan. *Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia XXVIII* No.10 (2000): 569-5673.
- Purnama, Y. & Ni'am, M. A. (2020). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* P-ISSN 2337-9561 Vol. 7, No. 1, Hal. 56-65.
- Purnami, N. S. (2019). *Pengaruh stres terhadap performa atletik* (mengutip S. Cohen et al.). Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Rahmat, Z. (2014). ANALISIS MANAJEMEN PEMBINAAN ATLET ATLETIK PPLP ACEH. Volume I Nomor 1.
- Raissa Vania, A., dkk. (2018). *Manajemen stress dan kebugaran atlet*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Ramadhan, M. G., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2020). Implementasi Kebijakan Olahraga Pendidikan sebagai Upaya Pembangunan Melalui Olahraga Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1).
- Riski D. A. et al. (2023). The Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi . *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567–577. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>.
- Ristolainen, L., et al. (2014). Association between training volume and injury incidence in elite endurance athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(5), 865–873.
- Ristolainen, L., Kettunen, J. A., Kujala, U. M., & Heinonen, A. (2014). Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European Journal of Sport Science*, 14(7), 761–768. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.905983>
- Rohendi, D., Sulaeman, N., & Hidayat, R. (2020). Analisis kebutuhan kondisi fisik pada permainan sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 123–130.
- Rowlands, D. S. Nelson, A. R., Raymond, F., Metairon, S., Mansourian, R., Clarke, J., Stellingwerff, T., & Phillips, S. M. (2015). *Protein-leucine ingestion activates a regenerative inflammo-myogenic transcriptome in skeletal muscle following intense endurance exercise*.
- Ruriyanti, N. R. et al. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI) Volume 8, Number 2, Juli-Desember 2023*.
- Sanaky, et al. (2021). Analisis Faktor-faktor Penyebab Keterlambatan pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik Vol.L 11, No. 1*.
- Sanjaya et al. (2023). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Atlet Sepakbola Maggangka Fc Tahun 2022. *Jurnal Ilara, Vol. 14 No. 1 Februari 2023, Hal 19-24*.
- Santoso, A. (2023). Rumus Slovin: Panacea Masalah Ukuran Sampel? *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma. Vol. 4. No. 2, 24-43*.
- Sarti, R., Tohidin, D., Sari, A. P., & Septri. (2024). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Persiju Sijunjung U-15*. *Jurnal IKEOR*, 3(1), 1–8. <https://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/article/view/252>
- Schultz, N. S., Chui, K., Economos, C. D., & Lichenstein, A. H. (2019). *A Qualitative Investigation of Factors that Influence School Employee Health*

Behaviors: Implications for Wellness Programming. Journal of School Health 89(11).

- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah* Vol.2, No.3.
- Septinina, O., Triyanta, & Ani, N. (2020). Pengaruh Branched Chain Amino Acids (Bcaa) Terhadap Kemampuan Mencegah Terjadinya Kelelahan Pada Pegawai Bagian Personal Trainer Di Celebrity Fitness Surakarta Tahun 2020. 1(1):35-44.
- Setyaningrum, T. (2019). Kualitas tidur dan performa fisik atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(2), 89–95.
- Souhoka, Y. & Tahapary J.M. (2022). Hubungan Panjang Kaki Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Prodi Penjaskesrek Dan Rekreasi Tahun 2020 FKIP. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, Vol: 3, No: 2, Tahun. 2022.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2002). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540.
- Surahman et al. (2018). Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis Overhead Clear Drill Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*. Volume 6 Nomor 3 Tahun 2018.
- Surohmat & Yudi A. A. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak BolaSMAN 4 Sumbar.
- Syukur, A., & Soniawan, R. (2015). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Thompson, F. E. & Subar, A. F. (2017). Dietary Assessment Methodology. Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-802928-2.00001-1>.
- Vitale, J. A., Banfi, G., & La Torre, A. (2021). Effect of acute sleep restriction on explosive performance and endurance capacity in adolescent athletes: A randomized crossover study. *Biology of Sport*, 38(4), 547–552. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.101157>

- Wanpengg, L., Zhang, Y., & Zhao, W. (2023). The role of branched-chain amino acids in muscle recovery. *Nutrition Research*, 104, 23–30.
- Wattimena, F. Y. et. al. (2024). Kondisi Fisik: Wall Squat Dan Core and Plank Pada Atlet Pelatda PON Panahan DKI Jakarta 2024.
- WHO. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO.
- Wibowo, J. C. (2021). Latihan Fisik Meningkatkan Kadar *Insulin-Like Growth Factor-1*. *Journal of Sport Science and Education*.
- Wicaksono, A. (2021). *Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani remaja*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Widyama, A. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wonosobo.
- Williams, Clyde. (1989). Diet and Endurance Fitness. *Am J Clin Nutr* 1989;49:1077-83.
- Williams, M. H. (2002). *Nutrition for health, fitness and sport* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Wolfe, R. R. (2006). *Branched-Chain Amino Acids in Exercise*. *The Journal Of Nutrition*. 0022-3166/06.
- World Health Association. (2018). Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030: More Active People for a healthier world.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.
- Wu, J. (2009). Role of leucine in muscle protein metabolism. *Journal of Nutrition*, 139(3), 512S–516S.
- Zahra, N., & Muhlisin, A. (2020). Asupan protein dan kekuatan otot atlet. *Jurnal Gizi dan Olahraga*, 8(1), 14–21.
- Zhao, S. et al. (2024). The effect of protein intake on athletic performance: a systematic review and meta-analysis.