

DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman. 2016. Pengaruh *Effleurage* dan *Friction* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pelari Sprint 400 Meter. Surakarta. Universitas Muhammadiyah
- Afriwardi. 2008. Pengaruh *Pemulihan Aktif* dan *Pemulihan Pasif* terhadap lamanya Perubahan *Kadar Asam Laktat Darah*. Padang. ANDALAS
- Ahmaidi S. (1996). *Effect of Active Recovery on plasma Lactate and Anaerobic Power Following Repeated Intensive Exercise*. Med Sci Sport Exercise
- Ananto, Purnomo & Abdul Kadir. (1994). *Memelihara Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Ardle WM. 1994. *Essensial of Exercise Physiology*. Lea and Febiger, USA. Pp. 13-14
- Barteck, (2005). *Effect of Manual Drainage on Removal of Blood Lactate After Submaximal Exercise*. Gazi Univesity : Turkey.
- Bompa, Tudor O . (2009). *Theory and Methodology of Training*.
- Brooks GA, 1986. *The lactate shuttle during exercise and recovery*. Med Sci Sports Exerc. 18(3):360-8
- Djumijar. 2007. *Atletik dan Lari Sprint*. Banjarnegara
- Giriwijoyo,dkk. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Goats 1994. *Blood Lactate Concentration Following Exercise:Effect of Heart Exposure and of Active Recovery in Heat-Acclimatized Subject*.International Journal Sport Medicine
- Fox E.L., Bower R.W. and Fross M.L. (1993). *The physiological Basis of Exercise and Sport*. USA: Wim.Brown Publisher

- Hermawan. 2015. *Perbandingan Pengaruh Sport Massage dan Swedish Massage terhadap perubahan Denyut Nadi dan Frekuensi Pernafasan*. Yogyakarta
- Heryana. 2010. *Perbedaan Pengaruh Circulo Massage dan Contrastbath terhadap Kadar Asam Laktat*. Surakarta. Universitas Sebelas Maret
- Janssen. 2012. *Latihan Laktat Denyut Nadi*. Jakarta : Grafiti
- Junusul Hairry. 1989. *Fisiologi Olahraga jilid 1*. Padang
- Martin, Nancy A dkk., (1998). *The Comperative Effects of Sport Massage, Active Recovery, and Rest in Promoting Blood Lactate Clearance After Supramaximal Leg Exercise*. University of Pittsburgh : Pittsburgh.
- Morehouse , Laurence E . (1963). *Pkysiologi of Exercise fourth edition* . The CV Mosby Company : USA
- Prayogi Guntara. 2014. *Penelitian Recovery Aktif dengan Recovery Pasif Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat*. UPI
- Sri Rahajoe. 1993. *Disproporsi Perubahan Kadar Glukosa Asam Laktat dan Hemoglobin Darah Sebagai Parameter Uji Kinerja Fisik*. Yogyakarta. Universitas Gajah Mada
- Purnomo. 2015. *Perubahan Kadar Laktat Darah Akibat Manipulasi Sport Massage Pada Latihan Anaerob*. Semarang. UNNES
- Sugiharto. 2012. *Penurunan Asam Laktat Pada Fase Pemulihan Aktif dengan Argocycle selama 5 Menit*. Semarang. UNNES
- Sumarsono. 2013. *Pengaruh Mekanisme Massage local Extrimitas Bawah sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Kecepatan Lari*. Surabaya. UNESA
- Widiyanto. 2016. *Latihan Fisik dan Laktat*. FIK UNY