

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi, dan Rezki, W. R. (2008). Pengaruh Pemulihan Aktif dan Pemulihan Pasif Terhadap Lamanya Perubahan Kadar Laktat Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Majalah Kedokteran Andalas*. Vol. 32(2).
- Ardle, W. D. H., Katch, F. I., and Katch, V. L. (1981). *Exercise Physiology, Energy, Nutrition, and Human Performance*. Philadelphia; Lea & Febinger
- Bompa, T. O. And Buzzicheli, C. A. (2015). *Periodization Training For Sports: Third Edition*. Human Kinetics.
- Fitrianto, E. J dan Maarif, S. (2020). Pengaruh Active Recovery Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Vol. 4.
- Fox E. L and Bowers, R. W. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. 5th. Ed. Boston-USA.
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta. Penerbit Andi.
- Harahap, I. M dan Rohman, F. (2017). Pengaruh Pemulihan Aktif (Jogging) Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Setelah Latihan Anaerobik (Interval Training). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 5 (02).
- Hariono, A. (2005). Predominan Sistem Energi Dalam Pencak Silat Kategori Tanding. *Olahraga Majalah Ilmiah*. Vol. 11 (3).
- Hasibuan, R. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pembelajaran Media Rintangan Pada Siswa Kelas XI SMA Swasta 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 20 (77).
- Heza, F. N. (2018). Asam Laktat Indikator Kelelahan dan Kerusakan Saat Berolahraga. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Papers*. Vol 08 (01).
- Irawan, M. A. (2007). Metabolisme Energi Tubuh & Olahraga. *Spots Science Brief*. Vol 01 (07).

- Kasmadi, dan Kafrawi, F. R. (2017). Pengaruh Manipulasi Masase Olahraga Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Setelah Latihan Anaerobik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 5 (03).
- Kusumawardhana, B. (2018). Perbandingan Metode *Recovery* Aktif dan Metode *Corstability* terhadap Kadar Asam Laktat. *Journal of Sport and Exercise Science*. Vol 1 (2)
- Pahalawidi, C. (2007). Pembinaan Cabang Olahraga Prestasi Cabang Atletik Pada Usia Dini. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 3 (1).
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan Dan *Recovery* Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol. 1.
- Parwata, I. M. Y. (2018). Latihan Lari 100 Meter Intensitas Maksimum Meningkatkan Asam Laktat Darah. *Sport and Fitness Journal*. Vol. 6 (2).
- Purnomo, M. (2011). Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit Pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 1 (2).
- Purnomo, N. T. (2013). Pengaruh *Circulo Massage* dan *Swedia Massage* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah pada Latihan Anaerob. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol. 2 (1).
- Putra, A. Y dan Lesmana, H. S. (2016). Perbedaan Pengaruh Pemulihan Aktif dan Pemulihan Pasif di Air Hangat Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Setelah Aktivitas Fisik Submaksimal. *Jurnal Performa Olahraga*. Vol. 1 (2).
- Rashidi, M. dkk. (2013). The effect of high intensity anaerobic training on the blood lactate levels after active *recovery*. *European Journal Of Experimental Biology*. Vol. 3 (6).
- Rasyid, A dan Nugroho, A. S. (2017). Pengaruh Pemulihan Aktif Jogging Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Sport Area*. Vol 2 (2).
- Ratno, P dkk. (2017). Pengaruh Pemulihan Latihan Aktif Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Istirahat Setelah Melakukan Latihan Maksimal Pada Tim Futsal FIK UNIMED. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 16 (2).
- Sinaga, F. A dan Sihombing, N. N. M. (2018). Perbedaan Pengaruh Pemulihan Aktif (jogging) Dan Pemulihan Pasif (duduk) Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. Vol. 2 (1).

Spencer et al. (2008). Performance And Metabolism In Repeated Sprint Exercise: Effect Of *Recovery Intensity*. *Eur J Appl Physiol*

Subrata, E., dan Hakim, A. A. (2019). Pengaruh Pemulihan Aktif Jogging Terhadap Tingkay Denyut Nadi Setelah Aktivitas Submaksimal Pada Siswa SMKN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 7 (2).

Sugiharto, dan Sumartinigsih, S. (2012). Penurunan Asam Laktat pada Fase Pemulihan Aktif dengan Argocycle selama 5 Menit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol.2 (1).

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.

Umar. (2014). *Fisiologi Olahraga*. UNP Press

Welis, W. (2012). Perubahan Kadar Asam Laktat, FFA Serum dan MDA Setelah Lari 5 KM. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*. Vol. 18 (23).

Widiyanto, (2007). Latihan Fisik Dan Asam Laktat. *Medikora*. Vol 3 (1).

