

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman. 2016. Pengaruh *Effleurage* dan *Friction* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pelari Sprint 400 Meter. Surakarta. Universitas Muhammadiyah
- Ahmaidi S. (1996). *Effect of Active Recovery on plasma Lactate and Anaerobik Power Following Repeated Intensive Exercise*. Med Sci Sport Exercise
- Anonim. (2011), Minuman Olahraga, Isotonik Dan Energi.
- 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
- Arikunto, 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta PT RENEKA CIPTA
- Astrand, P.O. and Rodahl, K. 1970. *Text Book of Work Physiologi*. 3th ed. New York: Mc. Graw Hill Book Company.
- Bahri. (2011), "Analisis Sistem Energi pada Lari 100 Meter/ Sprint".
- Bompa, Tudor O . (2009). *Theory and Methodology of Training*. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga : Surabaya.
- Brooks GA, 1986. *The lactate shuttle during exercise and recovery*. Med Sci Sports Exerc. 18(3):360-8
- Didik Zakfar. 2012. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung
- Djumijar. 2007. *Atletik dan Lari Sprint*. Banjarnegara
- Ganong W.F. (2008), Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.
- Giriwijoyo, 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
- Guyton, 2013. *Fisiologi Manusia Dan Mekanisme Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Falk B. (1995). Blood Lactate Concentration Following Exercis.
- 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
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depertemen P Dan K.
- Jansen G.J.M.P. (1989), *Latihan Laktat Denyut Nadi ( Training Lactate Pulse Rate)*, Jakarta ; P.T Pustaka Utama Grafiti.
- Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga jilid 1*. Padang
- Karim F. (2002), *Panduan kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*.
- 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.
- Mithayani,A.2007.*Massage dan Tekniknya*.
- Purnomo. 2015. *Perubahan Kadar Laktat Darah Akibat Manipulasi Sport Massage Pada Latihan Anaerob*. Semarang. UNNES
- Roades R.A.T. (2003), *Medical Physiology: Edotion Philadelpina* Lippincot Williams & Wilkins.
- Sarifin , 2010. *Kontraksi otot dan Kelelahan*. Jurnal Ilara. Vol. I. No. 2.
- Soebroto. 2010. *Tuntutan mengejar atletik*. Jakarta : Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga.
- Sri Rahajoe. 1993. *Disproporsi Perubahan Kadar Glukosa Asam Laktat dan Hemoglobin Darah Sebagai Parameter Uji Kinerja Fisik*. Yogyakarta. Universitas Gajah Mada
- Sumarsono. 2013. *Pengaruh Mekanisme Massage local Extrimitas Bawah sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Kecepatan Lari*. Surabaya. UNESA
- Widiyanto. 2016. *Latihan Fisik dan Laktat*. FIK UNY
- Williams S.R. (2003), *Essentials Of Nutrition And Diet Therapy* : St. Louis Mosby.
- Zeitlin,Diane,(2000).*Immunological Efeffects of massage Therapy During Academic Stres*.America Psychosomatic Sociaty.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY