

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharmi. (2002). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Budiman & Riyanto A. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Christophe, Hausswirth, Dan Iñigo Mujika. (2013). *Recovery for Performance in Sport*. America: Human Kinetics.
- Cahyono, Candra dkk. (2018). *Meningkatkan Teknik Dasar Lempar Cakram Dalam Proses Belajar Mengajar Dengan Menggunakan Media Modifikasi*. Jurnal ilmiah pendidikan jasmani volume 2 No. 1 ISSN2477-331X
- Fitriani NL dan Andriyani S. (2015). *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015*. *Jurnal Kependidikan Keperawatan Indonesia*. Vol. 1. No 1 (12).
- Fahrurrozi Achmad. (2020). *Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta*. Skripsi Yogyakarta. FIK UNY
- Ghandi, Ayyib Maulan Yassir. (2019). *Perbedaan Recovery Active Dan Recovery Pasive Pada Olahraga Futsal Malam Hari Terhadap Kadar Asam Laktat Pemain Ikatan Futsal Semarang Indonesia ( IFSI)*. Semarang: Ilmu Keolahrgaan.
- Harsono. (1988). *Coaching*. Jakarta, C.V. Tambak Kusuma
- Harsono. (2017). *Priodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hartadji, Herdi dkk. (2015). *Ilmi Kepeleatihan Lanjutan*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Heru. (2019). *Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik*. Palembang: Jurnal Ilmu Keolahrgaan.
- Junaidi, dan Akbar. 2020. *PPT webinar nasional olahraga“ penanganan cedera pertama olahraga dan manajemen recovery”* : Jakarta.
- Metode Melatih Fisik Atletik Pko Sem.  
By URL: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/dr-rialumintuarso-msi/a8-metode-fisik-atletik1.pdf>.

- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nosseck, J Alih bhs. M. Forqon.H. 1995. *Teori Umum Latihan (General Theory Of Training)*. Surakarta: Institute Nasional Olahraga Lagos Pan African Press LTD.Lagos.
- Oktaviani, Ervinna Devita. (2020) *Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman*. Skripsi Yogyakarta. FIK UNY.
- Purnomo, Eddy dan Dapan. (2017). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Pramono, Agung Bayu. *Efek Pemberian Buah Merah Papua Terhadap Recovery Tubuh Setelah Latihan Fisik Maksimal Pada Olahraga*. Surabaya: Jurnal Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
- Rahmat, Zikrur. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Aceh: Natural Aceh.
- Setiawan, Arif. (2017). *Pengaruh Pemberian Sport Massage Saat Pendinginan Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Ukm Tapak Suci Universitas Lampung*. Lampung Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Afabet, CV.
- Tiayani, Putri Defi.(2020). *Perbandingan Pengaruh Recovery Aktif Dengan Teknik Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Dan Recovery Pasif Terhadap Frekuensi Denyut Nadi, Persepsi Kelelahan Dan Persepsi Recovery Pada Atlet Karate Forki Sleman*. Yogyakarta: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yoga, Made I S.Pd., M.Kes. (2019). *Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Volume 1 : Hal. 2 – 13, Juni 2015.
- Wiarso, Giri. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Garaha Ilmu
- Widia, Mochamad Djumidar. (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yudiana, Yunyun dkk. (2015). *Latihan Fisik*. By Chicharito Hernandez Container: Academia.edu Year: 2015 URL: [https://www.academia.edu/15150645/LATIHAN\\_FISIK\\_Oleh\\_Yunyun\\_Yudiana\\_Herman\\_Subardjah\\_dan\\_Tite\\_Juliantine](https://www.academia.edu/15150645/LATIHAN_FISIK_Oleh_Yunyun_Yudiana_Herman_Subardjah_dan_Tite_Juliantine).