

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Festiawan, R., Widanita, N., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. (2021). Perbandingan pengaruh metode sport *massage* dan cold water immersion terhadap denyut nadi pemulihan pasca latihan pada tim bola voli SMA. *Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES)*, 17(2), 90–98.
- Akuatik Indonesia (2024), Ketentuan Pertandingan Kejurnas Akuatik Indonesia Renang, “Kejurnas Akuatik GBK Senayan”
- Al-Ahyar, A. A., Rahmat, Z., & Mukhlisuddin, M. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Swimming Club Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(2).
- Arga, A. (2025). Analisis Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Melakukan Lari 12 Menit Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pejuang Republik Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PEJUANG)*, 1(2), 11-25.
- Benjamin, P. J., & Lamp, S. P. (1996). *Understanding sports massage*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktis*. Penerbit: Rineka Cipta, Jakarta. Afandi, Pandi (2018), *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Cetakan pertama. Yogyakarta: Nusa Media..
- Darmawan, S., Irsyad, M., Fauzia, S., & Setiawan, M. A. (2025). Tinjauan pustaka sistematis: Dampak active *recovery* terhadap penurunan denyut nadi pasca aktivitas olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 6(1), 52–65.
- Difa, A. P., Safei, I., Basri, R. P. L., Latief, S., & Arfah, A. I. (2024). Literature Review: Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Frekuensi Denyut Nadi pada Mahasiswa. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(6), 485-493.
- Faturahman, R., Pramono, M., Fikri, M. D., & Roepajadi, J. (2024). Peran Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Renang Di Hasics Swimming Club Bojonegoro. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(3), 186-196.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2020). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halson, S. L. (2013). Recovery Techniques For Athletes. *Sports Science Exchange*, Vol. 26, No. 120, 1-6..
- Hawke, B. (2024). *Science Of Swimming*. New York : DK Publishing.

- Hidayatullah, M. R., Hasbi, & Syahroni, M. (2025). Pengaruh sport *massage* terhadap penurunan denyut nadi *recovery*. *Jurnal Porkes*, 5(2).
- Ichwan, M. A. R., & Mahardika, G. P. (2025). Pengaruh Latihan Flutter Kick Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Siswa Ekstrakurikuler di SD Al-Zahra Indonesia . *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 29241-29250
- Kumara, F. R., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2024). Pengaruh *Sport massage* Terhadap *Recovery* Atlet Panjat Tebing. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 13(3), 430-437.
- Kusuma, G. R., Basuki, S. W., Risanti, E. D., & Hernawan, B. (2020). Nadi Istirahat Dan Nadi Pemulihan Dipengaruhi Oleh Rutinitas Olahraga. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan*, 3(3), 85-90.
- Muhaimin, Ali. (2018). Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Penurunan Denyut Nadi *Recovery* Atlet Futsal Ikip Matram Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan JISIP*, 2 (1), 415-418.
- Mujika, S. H. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. in *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5) ,538–561.
- Mulya, N., Rahmawati, N. A., & Rahim, A. F. (2024). Aerobic Exercise Berpengaruh Terhadap Denyut Nadi Istirahat. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 7(2), 39-44.
- Mulyani, S. R. (2021). Metodologi Penelitian. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 183-189.
- Natsir, A., Setyagraha, E., & Mappanyukki, A. A. (2023). Pengaruh Pemberian *Massage* Terhadap Pemulihan Kelelahan Setelah Olahraga Lari 800 Meter Untuk Mahasiswa Fik Unm. *JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan tentang Keolahragaan*, 14(3), 70-76.
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan *Recovery* Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 2-13.
- Rohim, F., Prawira, A. Y., & Ningrum, D. T. M. (2023). Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Pemula di Klub Embun Pagi Jakarta Timur. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 372-377.

- Rusmayani, N. G. A. L., & Dewi, K. A. K. (2023). Pembelajaran teknik dasar renang gaya bebas. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 260-265.
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi penelitian. Penerbit KBM Indonesia.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Supriyono, S., & Magdalena, M. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik, Denyut Nadi dan Status Gizi Peserta Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), 337-345.
- Syaleh, M., Haryono, S., Bete, D. E. T., Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., & Setiawan, F. E. (2025). Optimalisasi Sudut Pembelokan dan Waktu Pembalikan pada Renang Kompetitif. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI.)*, 5(2), 109-116
- Umam, B. A., & Kafrawi, F. R. (2025). Sport *massage* terhadap penurunan denyut nadi dan tekanan darah setelah aktivitas anaerob. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3).
- Utama, A. A. G. E. S., Widnyana, M., & Pramana, I. P. Y. (2020). Pendekatan Target Heart Rate untuk Kenyamanan Berolahraga dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19 TIN: Terapan Informatika Nusantara. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 1(5), 231-234.
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *Sport Pedagogy Journal*, 11(1), 103-109.
- Widiastuti. (2021). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wijayanto, A. (2023). *Sport massage: Pijat Kebugaran Olahraga*. Tulungagung. Akademia Pustaka.