DAFTAR PUSTAKA

Adelia, O. (2020). Terhadap Penurunan Asam Laktat Sebelum Lari Sprint 400 Meter (Studi Kasus Anggota Pencak Silat SMI Jepara).

Agung, T., Putra, H., Makorohim, M. F., & Gazali, N. (2019). Upaya peningkatan pembelajaran lari sprint 100 meter menggunakan metode bagian pada siswa sekolah menengah atas Efforts to improve 100-meter sprint learning using the section method in high school students. *15(2), 62–69.*

Alfaris, SDA, Roepajadi, J., Bakti, AP, & Hakim, AA (2024). Pengaruh Treatment Sport Massage Terhadap Pemulihan Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) Pasca Aktivitas Fisik Pada Pemain Futsal Tim SMKN 1 Driyorejo. *Kesehatan Quantum: Jurnal Ilmu Kesehatan , 1 (2), 82-94.*

Amruddin dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, edisi revisi VI*, Cetakan ke 13, PT. Asdi Mahasatya, Jakarta.

Badri, A., dkk. (2024). *Ilmu keolahragaan untuk kesehatan dan kebugaran jasmani*. Jakarta: Penerbit Andi.

Beck, Mery E. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet. Hubungannya dengan Penyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Penerbit Andi

Brooks GA. *Lactate as a fulcrum of metabolism*. Redox Biol. 2020 Aug;35:101454. doi: 10.1016/j.redox.2020.101454. Epub 2020 Feb 9. PMID: 32113910; PMCID: PMC7284908.

Burhan, Z. (2021). Efektifitas Memberikan Massage Dengan Recovery Aktif Terhadap Penurunan Denyut Nadi Pada Atlet Bola Voli Putra Ungga Elektrik. *Jurnal Ilmiah Global Education , 2 (1), 81-86.*

Delano, EH, Kushartanti, W., Arovah, NI, Shafi, SHA dan Nugroho, WA, 2024. Perbandingan Efektivitas Terapi Tepurak Dibandingkan dengan Peregangan Pijat Jaringan Dalam terhadap Fungsi Punggung Bawah pada Nyeri Punggung Bawah Nonspesifik. *Jurnal Internasional Terapi Pijat & Perawatan Tubuh , 17 (2), hlm.12.*

Ernawati et al., 2019. *Ilmu Gizi dan Diet*. http://repository.istn.ac.id/5465/1/Ilmu%20Gizi%20dan%20Diet_sister.pdf

Farr, T., Nottle, C., Nosaka, K., & Sacco, P. 2002. The effects of therapeutic massage on delayed onset muscle soreness and muscle function following downhill walking. *Journal of Science and Medicine in Sport, 5(4), 297–306*. https://doi.org/10.1016/S1440-2440(02)80014-3

Fenton TR, Elmrayed S. *The Importance of Reporting Energy Values of Human Milk as Metabolizable Energy*. Front Nutr. 2021 Jul 7;8:655026. doi: 10.3389/fnut.2021.655026. PMID: 34307434; PMCID: PMC8292613.

Foss, M.L., Keteyian, S.J. 1998. *Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport.* Boston: WCB. Mc Graw-Hill Companies.

Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakar

Hadiono, 2023. *Fisiologi Olahraga*. Diktat Fisiologi Olahraga, Ilmu Keolahragaan: Universitas PGRI Yogyakarta. http://repository.upy.ac.id/5198/1/Hadiono%20pendidikan.pdf

Hanief, Yn, Purnomo, A., Indra, M., Junaidi, S., Burstiando, R., Zamawi, A. and Warthadi, AN, 2019. *Cara Cepat Kuasai Pijat Sehat Berbasis Aplikasi Android*.

Hasibuan, MH and Jutalo, YH, 2020. Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Kop Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education , 4 (1), pp.37-42*.

Hazeldine. R. 1989. *Fitness and Sport.* Mallborough Willshire: The Crowood Press.

Henggu, K.U. and Nurdiansyah, Y., 2021. Review dari Metabolisme Karbohidrat, Lipid, Protein, dan Asam Nukleat. *QUIMICA: Jurnal Kimia Sains dan Terapan, 3(2), pp.9-17.*

Hilbert, J. E., Sforzo, G. A., & Swensen, T. 2003. The effects of massage on delayed onset muscle soreness. *British Journal of Sports Medicine, 37(1), 72–75*. https://doi.org/10.1136/bjsm.37.1.72

Ilmi, M. A. (2018). Pengaruh manipulasi sport massage terhadap intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik. *Jurnal Biosains Pascasarjana, 20(2), 66–71.*

Khasanah, EN dan Yuniana, R., 2024. Efektivitas manipulasi tepurak untuk cedera panggul kronis. *International Journal of Physical Education, Sports and Health 2024; 11(2): 80-85*

Lesmana, H.S., 2018. *Bahan Ajar Fisiologi Olahraga Sport Physiology*.

Lopo, YN. 2022. *Dampak Latihan Anaerobik Terhadap Aktivitas Sistem Saraf Otonom*: Tinjauan Pustaka. Jurnal Literasi Olahraga , 3 (1), 1-6.

Minarmi. 2022. *Diktat Biokimia I,* Program Studi Pendidikan Kimia: Universitas Negeri Jambi. https://repository.unja.ac.id/38539/1/DIKTAT%20BIOKIMIA%20I%20.pdf

Mulya, DY, Suwondo, A., & Setyaningsih, Y. 2021. Kajian Pustaka Pemberian Sport Massage dan Stretching Terhadap Pemulihan Kelelahan Otot dan Kadar Asam Laktat Pada Atlet. *Jurnal Kesehatan Masyarakat , 9 (1), 79-86.*

Norkin, C. C., & Levangie, P. K. 2011. *Joint structure and function: A comprehensive analysis* (5th ed.). F.A. Davis Company.

Nursiswati, N., Sugiharto, F., & Maniatunufus, M. 2023. Pengaruh Terapi *Swedish* Massage dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: *Sebuah Narrative Review. Manuju: Malahayati Nursing Journal, 5(4), 1234–1252*. https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8346

Piko, SO, & Flora, R. 2019. Perbandingan Aktivitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Kadar Laktat Dan Laktat Dehidrogenase (LDH). *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan , 9 (17), 88-97.*

Pranangsyah, AB, 2024. *Pengaruh Metode Circulo Massage Dan Swedian Massage Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa Ukm Futsal Universitas Pgri Madiun* (Disertasi Doktor Universitas PGRI Madiun).

Purnomo, M. 2011. Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1(2), Article 2*. https://doi.org/10.15294/miki.v1i2.2031

Purnomo, NT, 2013. Pengaruh sirkulo pijat dan swedia pijat terhadap penurunan kadar asam laktat darah pada latihan anaerob. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga , 2* (1).

Purwiyantiningtyas, KA, Arsa, PSA and Kholifah, S., 2022. Pengaruh *Swedish Massage* terhadap tingkat nyeri pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Panti Nirmala Malang. *Jurnal Keperawatan Florence , 2 (1), hlm.20-25.*

Qomara, NR, & Susanto, I. 2024. Analisis Gerak Nomor Lari Sprint 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik (Studi Kasus Pada Lalu Muhammad Zohri Di Kejuaraan Dunia International Association Of Athletics Federation U-20 Tahun 2018). *Jurnal Kesehatan Olahraga , 12* (03), 15-22.

Raditya, A. P. B., Anggraini, S. V. A., Kusumawati, V. D., & Juhdeliena, J. 2023. Efektivitas Terapi *Swedish* Massage sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Kajian Literatur. *Journal of Bionursing, 5(1), 14–30*. https://doi.org/10.20884/1.bion.2023.5.1.162

Rahmad Hermawan, 2020. *Fisiologi Olahraga*. http://repository.lppm.unila.ac.id/37605/1/Buku%20fisiologi%20olahraga-dikompresi(1)_compressed.pdf

Rajab, ABF, Ketaren, CKB, Surbakti, RM, & Sitorus, W. 2024. Pentingnya Olahraga Untuk Kesehatan Optimal. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu , 8 (9).*

Rejeki, S., Faradilla, RF, Elvira, I., & Nadila, N. 2024. Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022. *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI) , 11 (1), 35-41.*

Ritanti, R. and Sari, DA, 2020. *Swedish* Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal'Aisyiyah Medika , 5 (1).*

Riyadi, S., 2008. Pengaruh metode latihan dan kekuatan terhadap power otot tungkai. *Jurnal Physical Education, 1, pp.1-13.*

Rosaini, H., Rasyid, R. and Hagramida, V., 2017. Penetapan Kadar Protein Secara Kjeldahl Beberapa Makanan Olahan Kerang Remis (corbiculla moltkiana prime.) dari Danau Singkarak. *Jurnal Farmasi Higea, 7(2), pp.120-127.*

Sandi, I.N., 2019. Sumber dan metabolisme energi dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 5(2), pp.64-73.*

Saputra, E., Rahmat, Z., & Munzir, M. (2021). Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa Sd Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan , 2* (1).

Sari, RM., Harahap, NS., Siregar, NS., and Rispandi, M., 2019, October. The Effect of Massage to Decrease Lactic Acid Levels after Anaerobic Physical Activity. In *Proceedings of The 5th Annual International Seminar on Trends in Science and Science Education, AISTSSE 2018, 18-19 October 2018, Medan, Indonesia*.

Sari Siregar, Nurhamida. *Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (Citrus Sinensis) Terhadap Kadar Asam Laktat Setelah Latihan Interval Training Pada Atlet Lari Jarak Pendek Unimed Thletic Club (UAC)* . Dis. UNIMED, 2023.

Situmorang, PR, Zalukhu, B., & Napitupulu, DS (2023). Perbandingan Peningkatan Kadar Gula Darah Sebelum dan Setelah Pemberian Gula

Putih, Gula Aren, dan Madu Pada Mahasiswa Tlm Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. *Jurnal Laboratorium dan Sains Kedokteran Indonesia (JoIMedLabS) , 4 (2), 136-147.*

Sugiharto, S.S., 2013. Penurunan Asam Laktat pada Fase Pemulihan Aktif dengan Argocycle selama 5 Menit. *Media Ilmu Keolahragaan Indones, 2(1), pp.2088-6802.*

Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta.*

Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Bandung: PT Alfabet.*

Sugiyono. 2019. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Triana, L. dan Salim, M., 2017. Perbedaan Kadar Glukosa Darah 2 Jam Post Prandial. *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa , 1 (1), hal.51-57.*

Veronica, A., Abas, M., Hidayah, N., Sabtohadi, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Aulia, SS (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. *PT. Global Eksekutif Teknologi .*

Warto, Giri. 2013. Fisiologi dan Olahraga. *Graha Ilmu: Yogyakarta*

Widyah Kusnanik, Nining dkk. 2015. Fisiologi Olahraga. *Surabaya: Unesa University Press*

Widyaningrum, T. 2020. Pengaruh *Swedish* Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap RS An-Nisa Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Health Sains, 1(4), 243–251*. https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.42

Widiyanto. 2012. Latihan Fisik dan Laktat. *Yogyakarta: Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY*

Windiyani, V.A., 2022. Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 8 Semarang. *Universitas Islam Negeri Walisongo*.

Wintika, ZZZ, 2021. Penerapan teknik swedia pijat untuk menurunkan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 *(Disertasi Doktor, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang).*

Yolanda, F., & Maliya, A. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Semua Klasifikasi Penderita Hipertensi *(Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta).*