

DAFTAR PUSAKA

- Andre Tije Wijaya, Asam laktat, (Nutrisi: 2014), (<http://www.kerjanya.net/faq/5061-asam-laktat.html>) diakses 7 Mei 2019)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang Priyonoadi. 2008, *Sport Massage*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bebby Sekarsari, *Asam laktat bisa tingkatkan asam laktat*, 2017, (<http://www.1health.id/id/home>) diakses 7 Mei 2019)
- Best T.M, Robin H, Aaron W, Furqan H. 2010. *Effectiveness of Sport Massage for Recovery of Skelete Muscle From Strenuous Exercise*. Clin J Sport Med. Volume 18.5: September 2008, h. 446
- Daniel Hartono. 2010. *Pengaruh Olahraga Jogging Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dr. Samsudin. 2011. *Terapi Massage*. Jakarta: Litera.
- George Sheehan. 1978. *Running & Being: The Total Experience*. New York
- Giri wiarso. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Guyton, Hall, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, (Jakarta: EGC, 2008)
- Kuntaraf Jonathan. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia.
- 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.Jpes. 2 (1): hal. 181-185. (Online), (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>) diunduh 06 Oktober 2016).
- Rahman Ari. 2010. *Manfaat Jogging Bagi Kesehatan Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soekarman, *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*, (Jakarta: Inti Idayu Press, 1987) h. 10
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta: Haji Masagung.

Stephen M. Roth. 2012 *Scientific American*. University of Maryland. (<http://www.scientificamerican.com/why-does-lactic-acid-buil/> diakses 7 Mei 2019)

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT. Trasipto.

Sugiharto. Sumartiningsih, Sri. 2012. *Penurunan Asam Laktat pada Fase Pemulihan Aktif dengan Argocycle selama 5 Menit*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 2 (1): hal. 50-53. (Online), (<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki> diunduh 15 September 2016).

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.