

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Dantzer, R., Heijnen, C. J., Kavelaars, A., Laye, S., & Capuron, L. (2014). The neuroimmune basis of fatigue. *Trends in Neurosciences*, 37(1), 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2013.10.003>
- Darmawan. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Ibrahim, Maulana, M. (202 C.E.). ANALISIS KEMAMPUAN VO2 MAX DAN HEART RATE WASIT BOLA TANGAN PROVINSI JAWA TIMUR  
Mohammad Maulana Ibrahim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 55–60.
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857–864. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.91324.2008>
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan UNISMA Bekasi. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 52–62. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/143>
- Nasution. (2017). *Variabel Penelitian*. Raudhah.
- Sujarwo, & Arif, M. (2015). *Teori dan praktek olahraga permainan bola tangan*. Lembaga Pengembangan Pendidikan.
- Susanto, E. (2017). Pengembangan tes keterampilan dasar olahraga bola tangan bagi mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1), 116–125. <https://doi.org/10.21831/pep.v21i1.15784>
- Ujang Rohman, & Ramadhani Hananto Puriana. (2020). Penerapan Metode Latihan Single Leg Jump Terhadap Kemampuan Flying Shoot Pemain Bola Tangan. *Wahana*, 72(1), 11–18. <https://doi.org/10.36456/wahana.v72i1.2404>
- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: KEMENAGPORA RI.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Theory and methodology of training*. Champaing: Human Kinetic.
- Calder, A. (2015). Recovery and Regeneration For Long-Time Athlete Deveopment. *Canadion Sport For Life*, pp1.
- Danardono, H. (2013). Perbedaan Pengaruh Recovery Aktif, Corstability, Dan Pasif, Sesudah Latihan Maksimum Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh
- Giriwijoyo, S. (2012). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Dalam *Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi* (hal. 16-17). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2010). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

- Irawan, M. A. (2007). Metabolisme Energi Tubuh Dan Olahraga. *Sport Science Brief*, 3.
- Irianto, D. P. (2009). *Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: SDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Ishii, H., & Nishida, Y. (2013). Effect of Lactate Accumulation during Exercise-induced Muscle Fatigue on the Sensorimotor Cortex. *J. Phys. Ther. Sci*, 25.
- Johansson, B., & Rönnbäck, L. (2014). Long-Lasting Mental Fatigue After Traumatic Brain Injury – A Major Problem Most Often Neglected Diagnostic Criteria , Assessment , Relation to Emotional and Cognitive Problems , Cellular Background , and Aspects on Treatment. *Traumatic brain injur*, 491–511.
- Kemenpora, R. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Lesmana, H. S., Padli, & Broto, E. P. (2017). Pengaruh Recovery Aktif dan Pasif dalam Meringankan Gejala Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS). *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)*, 38-41.
- Lumintuarso, R. (2013). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKOR).
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 857-864.
- Michael J. , M. K., Bangsbo, J., & Renaud M, J.-M. ( 2008). implication for fatigue. *J Appl Physiol*, 104.
- Mulyadi. (2012). *Pengaruh Latihan Periode Persiapan PON terhadap Perubahan Daya Tahan Otot Atlet Kontingen Bayangan PON XVIII 2012 KONI Sulawesi Selatan*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: UNUD.
- Novita Intan Arovah, E. N. (2010). Circulomassage, Recovery, Pasif dan Aktif untuk Meningkatkan Klirens Laktat, Stabilitas Performa Anaerobik dan Menurunkan Indeks Kelelahan (Rating of Perceived Exertion).
- Parwata, I. M. (2015). Kelelahan dan Recovery dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3.
- Prakoso, G., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas Vo2max Pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 151–160.
- Rusdiana, A., Imanudin, I., Ray, H., Ruhiyat, M., Hardwis, S., & Umaran, U. (2017). Fatigue Impact to Mechanical Movement of Maximal Instep Kicking in Soccer. *Journal of Physics*, 755.
- Sands, Wurth, & Hewit. (2012). *Basics of strength and conditioning manual*. National Strength and Conditioning Association: All rights reserved.

- Saputro, K. (2014). Proses Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Yang Merangkap Sebagai Atlet Dengan Atlet Panjat Tebing Yang Dilatihnya. *Jurnal E-Komunikasi*, Volume 2 Nomor 2.
- Sarifin G. (2010). Kontraksi Otot dan Kelelahan. *Jurnal ILARA*, 58 - 60.
- Setiawan. (2011). *Pengaruh recovery aktif dan recovery pasif terhadap Penurunan Kadar CK pada cabang Atletik Nomor Lari jarak Jauh DKI Jakarta*. Jakarta: UNJ.
- Sinaga, F. A., & Martua Sihombing, N. N. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemulihan aktif (jogging) dan Pemulihan Pasif (duduk) Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 34.
- Siqueira, A. F., Vieira, A., & Ramos, G. V. (2016). Multiple cryotherapy applications attenuate oxidative stress following skeletal muscle injury. *REDOX REPORT*, 3.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbadan Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 31-43.
- Sugiharto. (2014). *Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto, & Muluk. (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sutrisno. (2014). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.
- Temesi, J., Johnson, N. A., Raymond, J., Burdon, C. A., & O'Connor, H. T. (2011). Carbohydrate Ingestion during Endurance Exercise. *J.Nutr*, 141.
- Yudasmara, D. S., Winarno, M. E., & Hariadi, I. (2016). Model Recovery Atlet Balap Sepeda. *JURNAL IPTEK OLAHRAGA*, 283-304.