

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Novita Indah, Terapi Dingin (*cold therapy*) dalam penanganan cedera olahraga, Yogyakarta : UNY, 2008.
- Anas Sudjiono, Pengantar Statistik Pendidikan, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2003.
- Hernawati, Produksi asam laktat pada *exercise* aerobik dan anaerobik , Bandung : UPI, 2014.
- Peter Janssen, *Lactate Threshold Training*, Europe: Human Kinetics, 2011.
- Rahim S, A , *Masage Olahraga*, Jakarta: Pustaka Merdeka,1987.
- Rountree Sage, *The Athlete's Guide to Recovery* , United State of America : Velopress, 2011.
- Samsudin, Terapi *Massage*. Jakarta : UNJ, 2006.
- S.Nasution,M.A. Metodologi Research Jakarta : Bumi Aksara, 2002.
- Suprpto, Metodologi Penelitian Ilmu Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Pengetahuan Sosial,Jakarta : Caps,2013.
- Sugiono, Metode Penelitian Administrasi, Bandung : Alfabeta, thn. 1994.
- Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif ,Bandung : CV Alfabeta, 2011.
- Swenson, C., L. Sward and J. Karlsson , *cryotherapy in sports medicine*, United State of America:Human Kinetics Publishers,1996.
- Wiarto, Giri, Fisiologi dan Olahraga ,Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013.
- <http://www.amazine.co/25644/apa-itu-asam-laktat-karakteristik-proses-pembentukannya/> (diakses pada tanggal 15 Maret 2017).
- <http://dunialari.com/manfaat-berendam-air-dingin/> (diakses pada tanggal 14 Maret 2017).
- <http://herawantodickromo.blogspot.co.id> (diakses pada tanggal 10 Juni 2017).

<http://rendrapjk08.wordpress.com/sistem-energi-dan-metabolisme-energi-dalam-olahraga/> (diakses pada tanggal 10 Juni 2017)

<http://www.kerjanya.net/faq/5061-asam-laktat.html> (diakses pada tanggal 12 Maret 2017).

[www.alodokter.com/jika-tubuh-kelebihan-asam-laktat](http://www.alodokter.com/jika-tubuh-kelebihan-asam-laktat) (diakses pada tanggal 17 Maret 2017).

[Qncjelly-gamat.com/inilah-dampak-buruk-adanya-penumpukan-kandungan-asam-laktat-di-tubuh.html](http://Qncjelly-gamat.com/inilah-dampak-buruk-adanya-penumpukan-kandungan-asam-laktat-di-tubuh.html) (diakses pada tanggal 18 Maret 2017).

<http://leecan02.wordpress.com/pemulihan-recovery/amp> (diakses pada tanggal 20 Mei 2017).