

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi, W. R. R. (2008). Pengaruh Pemulihan Aktif Dan Pemulihan Pasif Terhadap lamanya Perubahan Kadar Asam Laktat Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Majalah Kedokteran Andalas*, 32(2), 190–197.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Arofah, N. I. (2016). TERAPI DINGIN {COLD THERAPY} DALAM PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA. *FIK UNY*.
- Atmojo, W. (n.d.). *Efektivitas kombinasi terapi dingin dan masase dalam penanganan cedera ankle sprain akut*. 91–110.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Herta, K. I. (2016). Pengaruh Fartlek Dan Jogging Terhadap Peningkatan Vo2Max Tim Sepakbola Sman 1 Kotagajah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNILA*, 1–11.
- Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339–345. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71>
- Ningsih, Y. F., & Puspitaningrum, D. A. (2018). Efektivitas Stretching Aktif Dan Stretching Pasif Dalam Pemulihan Asam Laktat Darah Dan Denyut Jantung Setelah Lari Cepat 400 Meter. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1, 50–54.
- Nugraha, A., Sumardiyanto, , & Imanudin, I. (2017). Perbandingan Eliminasi Laktat Menggunakan Metode Recovery Aktif (Jogging) Dan Recovery Aktif (Jogging) Plus Masase. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i1.5342>
- Purnomo, N. T., & Artikel, I. (2013). Pengaruh Circulo Massage Dan Swedia Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Pada Latihan Anaerob. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Alfabeta.
- Yuniar. (2021). *Kebutuhan Energi Gizi Dalam Tubuh*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.