

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaidi, S., Granier, Pascale, Taoutaou, Z., Mercier, J., Dubouchaud, H., & Prefaut, C. (1996). *Effects Of Active Recovery On Plasma Lactate And Anaerobic Power Following Repeated Intensive Exercise*.
- Fitrianto, E. J., & Maarif, S. (2020). Pengaruh Active Recovery Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education* (Vol. 4).
- Gollnick, P. D., Bayly, W. M., & Hodgson, D. R. (1986). Exercise Intensity, Training, Diet, And Lactate Concentration In Muscle And Blood. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 18(3), 334–340.
- Harahap, I. M. (2017). *Pengaruh Pemulihan Aktif (Jogging) Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Setelah Latihan Anaerobik (Interval Training)*.
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 2–13.
- Putra, A. Y., & Lesmana, H. S. (2016). Perbedaan Pengaruh Pemulihan Aktif Dan Pemulihan Pasif Di Air Hangat Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Setelah Aktivitas Fisik Submaksimal. *Jurnal Performa Olahraga*. <https://www.neliti.com/id/publications/322257/perbedaan-pengaruh-pemulihan-aktif-dan-pemulihan-pasif-di-air-hangat-terhadap-pe>
- Tri Purnomo, N. (2013). *Jpes 2 (1) (2013) Journal Of Physical Education And Sports Pengaruh Circulo Massage Dan Swedia Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Pada Latihan Anaerob*.
- Yamaguchi, G. C., & Rochmania, A. (2022). Pengaruh Recovery Active Dan Recovery Passive Terhadap Perubahan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Pada Atlet. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5.
- Zainuddin, Ms., Usman, A., Kamal, M., Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., & Guru Sekolah Dasar, P. (2024). The Benefits Of Ice Bath After Exercise. *Jurnal Pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1).
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training For Sports*, 3e. Human Kinetics.
- Yuliasrid, D. (2008). *Hubungan Vo2 Max Dengan Kecepatan Pemulihan Asam Laktat Setelah Latihan Fisik Submaksimal* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Bahri, S., Apriantono, T., Sigit, J. I., & Herman, S. (2007). Pengaruh Suplemen Terhadap Kadar Asam Laktat Darah. *Jurnal Iptek Olahraga*, 9(2), 113-23.
- Afriwardi, A., & Rezki, W. R. (2015). Pengaruh Pemulihan Aktif Dan Pemulihan Pasif Terhadap Lamanya Perubahan Kadar Laktat Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Majalah Kedokteran Andalas*, 32(2).
- Mota, M. R., Dantas, R. A. E., Oliveira-Silva, I., Sales, M. M., Sotero, R. D. C., Venâncio, P. E. M., ... & De Lima, F. D. (2017). Effect Of Self-Paced Active Recovery And Passive Recovery On

Blood Lactate Removal Following A 200 M Freestyle Swimming Trial. *Open Access Journal Of Sports Medicine*, 155-160.

Hidayah, I. (2018). Peningkatan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Sesudah Bekerja. *The Indonesian Journal Of Occupational Safety And Health*, 7(2), 131-141.

Goodwin, M. L., Harris, J. E., Hernández, A., & Gladden, L. B. (2007). Blood Lactate Measurements And Analysis During Exercise: A Guide For Clinicians. *Journal Of Diabetes Science And Technology*, 1(4), 558-569.

Jaelani, K., Wahidah, I., & Zaman, I. B. (2023). Pengembangan Media Latihan Teknik Dasar Indoor Hockey Berbasis Aplikasi Android. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 4(06), 7-12.

Utami, K. P., Azumah, A., Multazam, A., & Rosidah, N. (2020). Efek Contrast Bath Dibandingkan Ice Bath Pada Pemulihan Kekuatan Otot Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science*, 2(1), 13-23.

Rifan, M. (2016). Efek Cryotherapy (Water Immersion) Terhadap Pemulihan Kelelahan Atlet Sepakbola.

Wahid, W. M. (2022). Perbandingan Pengaruh Cold Bath Dan Contrast Bath Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-10.

Kusumawardhana, B. (2018). Perbandingan Metode Recovery Aktif Dan Metode Corstability Terhadap Kadar Asam Laktat. *Jses: Journal Of Sport And Exercise Science*, 1(2), 62-67.

