

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Prasetyo, Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, & Olivia Dwi Cahyani. (2021). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kebugaran Pada Pencak Silat. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(1), 5–8. <https://doi.org/10.32665/citius.v1i1.186>
- Aisyah, S., Festiawan, R., Widanita, N., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. (2021). Perbandingan Pengaruh Metode Sport Massage dan Cold Water Immersion Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pasca Latihan Pada Tim Bola Voli SMA. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 90–98. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.31971>
- Akbar, M. T. H., Doewes, M., & Syaifullah, R. (2023). Pengaruh Delayed Onset Musclesoreness Pada Mahasiswa Pencak Silat Utp Surakarta Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Seminar Nasional LPPM UMMAT*, 2(April), 166–172.
- Almeyda, F., & Hakim, A. A. (2022). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Nyeri Doms Ekstremitas Bawah Pada Atlet PELATNAS Sepak Takraw Putra. *Sportify Journal*, 2(2), 41–46. <https://doi.org/10.36312/sfj.v2i2.17>
- Asia. (2023). Volume 03 Issue 12-2023 RECOVERY STRATEGY IN SPORTS Azamat Orunbayev. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 03(12), 135–147. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-18>
- bidin A. (2017). Опыт аудита обеспечения качества и безопасности медицинской деятельности в медицинской организации по разделу «Эпидемиологическая безопасность» No Title. *Вестник Росздравнадзора*, 4(1), 9–15.
- Dhanireksa, A., Ramadhana Sonjaya, A., & Hermawan, I. (2023). Pengaruh Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya tahan dan Stabilitas Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 125–135. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.518>
- Syaefullah, I., (2022). *Perbedaan Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Pencak Silat Psht Rayon Gbi Surabaya Ivan Syaefulloh Purbodjati*. 000, 145–152.
- Lesmana, H. S. (2019). Profil *Delayed Onset Muscle Soreness* (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 50. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2464>
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Dalam. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 38. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p38-41>

- Njury, I., Nflammation, I., Tress, O. X. S., Liveira, R. E. J. S. O., Liveira, A. N. A. C. S. O., Hite, G. I. E. W., Ells, G. R. E. G. D. W., Eixeira, D. A. N. S. T., & Spindola, F. O. S. E. (2016). *E i r : b i , i , o s*. 30(2), 311–319.
- Nugraha, A., Sumardiyanto, , & Imanudin, I. (2017). Perbandingan Eliminasi Laktat Menggunakan Metode Recovery Aktif (Jogging) Dan Recovery Aktif (Jogging) Plus Masase. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahraagaan*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i1.5342>
- Njury, I., Nflammation, I., Tress, O. X. S., Liveira, R. E. J. S. O., Liveira, A. N. A. C. S. O., Hite, G. I. E. W., Ells, G. R. E. G. D. W., Eixeira, D. A. N. S. T., & Spindola, F. O. S. E. (2016). *E i r : b i , i , o s*. 30(2), 311–319.
- Rey, E., Padrón-Cabo, A., Barcala-Furelos, R., Casamichana, D., & Romo-Pérez, V. (2018). Practical active and passive recovery strategies for soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 45–57. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000247>
- Parengkuan, M. (2021). Pengaruh Latihan Jogging Terhadap (VO2Max). *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 11–15. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9891>
- 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 Keolahraagaan*, 2(1), 31. <https://doi.org/10.24114/so.v2i1.12873>
- Subrata, E., & Hakim, A. A. (2019). Pengaruh Pemulihan Aktif Jogging Terhadap Tingkat Denyut Nadi Setelah Aktivitas Submaksimal Pada Siswa Smkn 1 Driyorejo Kabupaten Gresik Enes Subrata S1 Ilmu Keolahraagaan , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya Abdul Aziz Hakim. *Kesehatan Olahraga*, 07, 313–318.
- Veqar, Z. (2013). Causes and Management of Delayed Onset Muscle Soreness : A Review. 55, 13205–13211.
- Wang, Y., Xie, Y., Feng, B., & Chen, K. (2015). Contract-Relax Stretching On Calf Muscle With Delayed Onset Muscle Soreness In Healthy Individuals. *Physiotherapy*, 101(May), e1603. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2015.03.1614>
- Xie, Y., Feng, B., Chen, K., Andersen, L. L., Page, P., & Wang, Y. (2017). The Efficacy of Dynamic Contract Relax Stretching on Delayed-Onset Muscle Soreness Among Healthy Individuals : A Randomized Clinical Trial.