

DAFTAR PUSTAKA

- Aofal, R., Ariestika, E., Aghyanur, S., & Pamungkas, H. (2025). *Studi Eksperimen Atlet Gulat Kota Batu Jawa Timur : Efektivitas Sport Massage terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat*. 15(5), 424–428.
- Braunsperger, A., Bauer, M., Brahim, C. Ben, Seep, L., Tischer, D., Peitzsch, M., Hasenauer, J., Figueroa, S. H., Worthmann, A., Heeren, J., Dyar, K. A., Koehler, K., Soriano-arroquia, A., Schönfelder, M., & Wackerhage, H. (2025). *Effects of time-of-day on the noradrenaline , adrenaline , cortisol and blood lipidome response to an ice bath*. 1–14.
- Bukhari, I. (2021). *Olahraga dalam pandangan islam*. 1–14.
- Bustami, R., & Nugroho, A. (2025). *Journal Management of Sport available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSSB> ANALISIS MANAJEMEN ORGANISASI CABANG OLAHRAGA ATLETIK* Ricky Bustami – Agung Nugroho. 3(2), 104–110.
- Kurniawan, R., Prabowo, E., & Yudhaprawira, A. (2020). *Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga Futsal Pada Tim Cosmo Futsal Club Jakarta*. 3(1), 59–66.
- Mentara, H., Kandupi, A. D., & Agusman, M. (2024). *Pelatihan Terapi Ice Bath Dalam Mencegah Cedera Otot Pada Atlet Sepak Bola PON Sulawesi tengah*. 4(3).
- 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*. 1, 50–54.
- Purnomo, N. T., & Artikel, I. (2013). *PENGARUH CIRCULO MASSAGE DAN SWEDIA MASSAGE TERHADAP* Abstrak. 2(1).
- Rekant, J., Rothenberger, S., Redfern, M., Brach, J., Huppert, T., & Chambers, A. (2025). *The Relationship between Joint Loading and Physical Activity Level in Middle-Aged Adults with Obesity, and the Role of Body Composition*. 16, 132–137. <https://doi.org/10.1249/MSS.00000000000003844>
- Subardjah, H. (2021). *Latihan fisik*.

Sulastio, A. (2022). = $11.44 > t$. 1–9.

Utami, K. P., Multazam, A., Rosidah, N., Fisioterapi, P. S., Kesehatan, F. I., & Malang, U. M. (2020). *EFEK CONTRAST BATH DIBANDINGKAN OTOT PEMAIN FUTSAL*. 13–23.

Wahid, W. M., & Pendahuluan, A. (2022). *Perbandingan pengaruh cold bath dan contrast bath terhadap penurunan kadar asam laktat*. 6(April), 1–10.

Yamaguchi, G. C., Rochmania, A., & Kfr, S. (2020). *PENGARUH RECOVERY ACTIVE DAN RECOVERY PASSIVE TERHADAP PERUBAHAN KADAR ASAM LAKTAT DALAM DARAH PADA ATLET*. 109–114.

Zainuddin, M. S., Usman, A., Sudirman, Kamal, M., & Yusnadi. (2024). *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat) Volume 2 , Nomor 1 , Januari 2024 ISSN : 2986-7819*. 2(November 2023), 126–132.

