

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Muhammad Yobbie dan Widiyanto. (2019). Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Medikora*, 12(1), 1 - 11.
- Alim, Arovah, Indra, Rismayanthi. 2021. Penerapan teknik Recovery Terintegrasi untuk Peningkatan Stabilitas Performa Fisik Mental dan Teknik atlet Tenis. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 14(2), 1 - 27.
- Alter, Michael J. (2020). *300 Teknik Peregangen Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Arifin, Zainal (2020). *Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Attaqi, Hartiwan dan Santosa. (2016). Pengembangan Model Alat Stick Hockey Untuk Latihan Pemain Pemula Hockey, *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(3), 151 - 157.
- Bompa. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York: Human Kinetics.
- Budiwanto, Setyo. (2019). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Casa, D. J., et.al. (2019). Fluid Needs for Training, Competition, and Recovery in Track-and-Field Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 175 - 180. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0374>.
- Chaabene Chaabène, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2017). Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes. *Sports Medicine Journal*. 42(10), 829 - 843. <https://doi.org/10.2165/116330500000000000-00000>.
- Danardono, Hajar. (2018). *Perbedaan Pengaruh Jenis Recovery Aktif, Corstability,*

- dan Pasif, Sesudah Latihan Maksimum Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh*. Tesis, Tidak Dipublikasikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Daniel, Duta (2018). The PNF Muscular Strength, Endurance and Flexibility. *Journal series Physical Education and Sport*, 18(7), 621 – 630.
- Dantes, Nyoman. (2020). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ervana, A. (2020). *Efektivitas Pemberian ATP dari Luar Terhadap Pemulihan Kelelahan Otot Gastrocnemius Rana SP*. Bogor: FKH IPB.
- Firmanus, et.al. (2023). Recovery Menggunakan Perendaman Air Dingin Untuk Kebugaran Atlet Setelah Latihan dengan Intensitas Tinggi. *Jurnal Kependidikan Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 6 - 12. <https://doi.org/10.23887/jjpk.v12i3>.
- Fitrianto dan Maarif. (2020). Pengaruh Active Recovery Terhadap Kadar Asam Laktat pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(1), 32 - 36.
- Fowler, Brian et.al. (2019). Ice Hockey Officiating Retention: A qualitative Understanding of Junior Ice Hockey Officials' Motivations in Canada. *Managing Sport and Leisure Journal*, 24(1-3), 18 - 31. <https://doi.org/10.1080/23750472.2019.1565944>.
- Giriwijoyo, H.Y.S., Santosa dan Zafar, Didik. (2018). *Ilmu Faal Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hakim, Arif Rahman, Sunaryadi, Yadi, dan Mulyana, Dadan. (2022). Efektivitas Rotation Drill Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang pada Cabang Olahraga Hoki. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 75 - 82. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i1.43605>.
- Hermawan, Rahmad. (2020). *Fisiologi Olahraga*. Bandar Lampung: Anugerah Utama Raharja.
- Hikmah, Wardaniyatul dan Hafidz, Abdul. (2023). Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Bima Ambulu. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 1 - 7.

<https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.593>.

- Husdarta. (2017). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- IAAF New Studies. (2018). Recovery and Regeneration. *New Studies in Athletics Journal*, 30(3), 1 - 28.
- Jannah, Andi Miftahul et.al. (2022) Development of Hockey Game-Based Recovery Model. *Sport Science Journal*, 15(1), 178 - 188.
- John Parthiban. (2017). Analysis of Selected Bio-Motor and Hockey Skills Factors Among South Zone Inter University Men Hockey Players. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*. 22(1), 146 - 153.
- Purwanto, Joko. (2016). *Hoki*. Yogyakarta FIK UNY.
- Kasiram. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kayla. et.al. (2019). Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF): Its Mechanisms and Effects On Range Of Motion And Muscular Function. *Journal of Human Kinetics*. 31(3). 102 – 111.
- Kellmann, M. et.al. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240 - 245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>.
- Kresnayadi, I Putu Eri (2016). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 8 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1) 103 - 107.
- Kurniawan, Feri. (2018). *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Kurniawan, Priyono, dan Firmansyah. (2022). Effect Combination of HIIT with Recovery Model on VO2max Quality and Monitoring of Heart-Rate Recovery. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 6(1), <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v6i1.2078>.
- Laksana, Ugelta, dan Jajat. (2019). Recovery Kondisi Denyut Nadi dengan Joging dan Istirahat Dinamis. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 12 - 19.
- Lawanis, H. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hoki. *Jurnal Performa Olahraga*,

- 4(01), 6 - 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo30019>.
- Mulyana, Boyke Rd. (2019). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. FPOK UPI.
- Nababan, M. B. (2022). PENGEMBANGAN OLAHRAGA REKREASI SUMATERA UTARA. *KOLONI*, 1(2), 763–770. <https://doi.org/10.31004/koloni.v1i2.155>
- Nugraha, Angga Prasetya (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Hockey Kaylami Sebagai Alternatif Materi Pembelajaran Permainan Bola Kecil Penjasorkes di SMA Negeri 1 Limbangan Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1) 19 - 27.
- Parwata, I Made Yoga. (2017). Kelelahan dan Recovery dalam Olahraga, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 2 – 13.
- Pramantik, I.A.D. (2021). Optimization of Gobak Sodor Based Neuroscience Learning Game as Character Education in Intellectual Disabilities. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(2), 63–74. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.231>.
- Putri, Tiyani. (2020). Perbandingan Pengaruh Recovery Aktif dengan Teknik Proprioceptive Neuromuscular Facilitation dan Recovery Pasif Terhadap Frekuensi Denyut Nadi, Persepsi Kelelahan dan Persepsi Recovery pada Atlet Karate Forki Sleman. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 9(1), 25 - 29. <https://doi.org/10.24114/jpor.v9i1.46612>.
- Ratno, Zulfachri, dan Nusri. (2017). Pengaruh Pemulihan Latihan Aktif Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Istirahat Setelah Melakukan Latihan Maksimal pada Tim Futsal FIK Unimed. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16 (2), 37 - 47.
- Roehendi, Suwandar. (2017). *Belajar Gerak Berbasis Otot Inti*. Bandung: Alfabeta.
- Romero, S. A., Minson, C. T., & Halliwill, X. R. (2017). The Cardiovascular System Afterexercise. *Journal of Applied Physiology*, 122(4), 925–932. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00802.2016>.
- Samodra, Y. Touvan Juni et.al. (2022). Percepatan Recovery setelah Melakukan Olahraga Basket Man To Man 10 Menit Berdasarkan Nadi Awal Tinggi dan Rendah. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 37 - 44.

- Sands, W.A. et.al. (2018). Stretching and Its Effects on Recovery: A review. *Strength and Conditioning Journal*, 35(5), 30 - 36. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000004>.
- Santoso, Danang Ari dan Sandriya, Veri. (2021). Analisis Recovery Pemain Bola Voli Menggunakan Musik Tradisional Jawa, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 167 - 173. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4447185>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono. (2018). *Learn Hockey This Way: Teknik Dasar Permainan Hockey*. Jakarta: Gramedia.
- Sukadiyanto. (2021). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syaefulloh, Ivan. (2022). Perbedaan Pengaruh Recovery Aktif dan Pasif Terhadap Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Pencak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 145 - 152.
- Syarli, H. dan Pati, E. (2017). Pengaruh Recovery Aktif dan Pasif dalam Meringankan Gejala Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS). *Sport Science and Health Journal*, 3(8), 574 - 585. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p574-585>.
- Taylor, P. (2022). *Mencegah dan Mengatasi Cedera*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Umar. (2021). *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.
- Victoria, G.D., et.al. (2018). The PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Stretching Technique. *Science, Movement and Health Journal*, 13(2), 623 - 629.
- Wahyuddin, A. (2018). Pengaruh Pemberian PNF Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension pada Pasien Stroke Hemoragik dan Non-Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*. 8(1), 88 – 108
- Yamaguchi, Gobang Charistamashii dan Rochmania, Azizati. (2022). Pengaruh

Recovery Active dan Recovery Passive Terhadap Perubahan Kadar Asam Laktat dalam Darah pada Atlet. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 109 - 114.

