

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Price, S. (2002). Konsep klinis proses - proses penyakit. Jakarta: EGC.
- Adiputra, I. (2013). Ergo Psikofisiologi Menurunkan Respon Fisiologis, Meningkatkan Kesigapan kemampuan kerja dan *work Engagement* Karyawan Bagian Akuntansi Hotel Bali Hyatt di Denpasar. Denpasar: Universitas Udayana.
- Adirim, T. A. (2003). *Overview of injuries in the young athlete. Sports medicine*, 75-81.
- Ardern, C. K. (2016). *Psychological aspects of anterior cruciate ligament injuries. Sports Medicine*, 77-83.
- Arinda, E. n. (2014). Analisis cedera olahraga dan pertolongan pertama pemain sepak bola. Studi Kasus Liga Springhill Putaran II Pengcab PSSI Surabaya, 179-188.
- Artha, J. T. (2012). Cedera pada atlet pencak silat daerah istimewa yogyakarta. Cedera Olahraga.
- Bahr, R. &. (2003). *Risk factors for sports injuries a methodological approach. British journal of sports medicine*, 384 - 392.
- Basoeki Hadi. Drs, S. M. (2009). *Sport Massage seni pijat untuk atlit/olahragawa dan umum*. Jakarta: Tingola.
- Bleakley CM, G. P. (2011). *The Association of Chartered Physiotherapists in Sports and Exercise Medicine (ACPSM). Guidelines on the Management of Acute Soft Tissue Injury Using Protection Rest Ice Compression and Elevation*, 15-21.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. United State of America: Fifth Edition : Human kinetics.
- Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Cerdas Saifa Ed. No. 1.
- Chaudhari, A. (2013). *Warming up and the Effect of Exercise on the Muscular. Physical Education*, 52-54.
- Conforti, M. (2013). *The Treatment of Muscle Hematomas. Muscle Injuries in Sport Medicine*, 10.5772/56351.
- Darwis, A. (2001). Pedoman Pertolongan Pertama. Jakarta: Markas Palang Merah Indonesia.

Depdiknas. (2000). Faktor timbulnya cedera olahraga. *jurnal media ilmu keolahragaan indonesia*, vol. 1.

Dhillon, H. D. (2017). *Current concepts in sports injury rehabilitation*. *Indian journal of orthopaedics*, 529-536.

Al-Muq̄sith, M. (2018). Anatomi dan biomekanika sendi siku dan pergelangan tangan . Bukit Indah lhoksamawe: Unimal Press.

Fatimah. (2004). Pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat PLB.

Fondy, T. (2016). Sport Massage Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Fudin, S. (2013). Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan. Surabaya: Univesitas Negeri Surabaya .

Fuller, J. T. (2015). *Vibration Therapy Is No More Effective Than the Standard Practice of Massage and Stretching for Promoting Recovery From Muscle Damage After Eccentric Exercise*. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 332-337.

Graha, A. S. (2012). Manfaat terapi massage *Friction* dan stretching dalam penanganan cedera pada atlet olahraga beladiri. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK-UNY, vol. VIII no. 2 .

H., W. (2012). Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga (edisi 2). Jakarta: Buku kedokteran EGC.

Hamid, J. (2018). Cedera Olahraga dalam perspektif ilmu kedokteran olahraga. Jawa Tengah: CV Sarnu untung.

Hawin Fahmi, K. A. (2019). Perbandingan *Sport Massage* dan *Hydrotherapy Cold Water* Terhadap Physiological Recovery. *Jurnal Olahraga*, 2655-1896.

Irawan. (2011). *Comparison of Glasgow Coma Scale and Revised Trauma Score to Predict Disability of Head Trauma Patients in Atma Jaya Hospital*. *Journal of the Indonesian Medical Association*, 60.

Islamia, N. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Latihan Siap (Drill) Terhadap Perilaku Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Beladiri UKM Universitas Airlangga. Universitas Airlangga: *Doctoral dissertation*.

Jones MH, A. A. (2007). *Acute treatment of inversion ankle sprains. Immobilization versus functional treatment*, 455.

Junaidi. (2013). Cedera olahraga pada atlet provinsi DKI Jakarta. Pengaruh pemahaman pelatih, sarana – prasarana olahraga dan metode latihan terhadap terjadinya cedera olahraga, 746-764.

Jutalo, M. H. (2020). Pengaruh sport massage terhadap penurunan kadar asam laktat padakop sepak bola universitas negeri Jakarta. *Ilmiah Sport Coaching and Education*, vol 4.

Kemenpora. (2010). *Masase Olahraga Pendukung Prestasi dan Terapi Cedera Olahraga*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga ASDEP.

Lubis, J. H. (2014). *Panduan Pencak silat edisi ke-2*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

M., U. (2012). Cedera dalam cabang olahraga beladiri dan teknik mengatasinya. *ALTIUS Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 18-27.

Malanga, G. Y. (2015). *Mekanisms and Efficacy of Heat and Cold Therapies for Musculoskeletal Injury. USA: Postgraduate Medicine*.

Martini. (2012). *Fundamentals of anatomy & physiology. University of Hawaii at Manoa: Pearson*.

Maslikahanah. (2011). Penerapan Teknik Pijat *Effleurage* Sebagai Upaya Penurunan Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala 1 Fase Aktif. Surabaya: Universitas 11 Maret.

Massimo Manara, D. M. (2013). *Diagnostic Imaging in Muscle Injury*. London: pub.1052791734.

N.I, A. (2010). *Diagnosa dan Managemen Cedera Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.

Nadler, S. F. (2004). *The Physiologic Basic and Clinical Application of Cryotherapy and Thermotherapy for the Pain Practitioner. Pain Physician*, 395 - 399.

Nugroho, A. (2004). Perbandingan Metode Mengajar Elementer Dengan Metode Global Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Tendangan Depan Pencak Silat. *Jurnal Dewantara*, 70-82.

OongMaryono. (2000). "Pencak Silat Merentang Waktu". Yogyakarta: Galang Press.

Parkkari, J. U. (2001). "Is it Possible to Prevent Sports Injuries?: Review of Controlled clinical trials and recommendations for future work. *Sports Medicine* , 985-995.

Pearce, E. C. (2004). *Anatomi dan Fisiologi untuk paramedis*. Jakarta: Gramedia.

Podlog, L. &. (2009). *High-level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. Psychology of Sport and Exercise*, 535-544.

\_\_\_\_\_. (2013). *N adolescent perspective on injury recovery and the return to sport. Psychology of Sport and Exercise*, 437-446.

Prakoso, Y. (2018). Analisis cedera olahraga pencak silat dalam kejuaraan dandim 0815 cup 2018 Mojokerto. (studi kasus atlet kategori tanding putra sma (remaja) kelas b dan c).

Purnomo, N. T. (2013). Pengaruh *circulo* massage dan *swedia* massage terhadap penurunan kadar asam laktat darah pada latihan anaerob. *Journal of Physical Education and Sports*, ed.2.

Rosaline, R. (2017). Hubungan antara asupan zat gizi terhadap siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri di pusat pembinaan dan latihan olahraga pelajar ragunan Jakarta. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta: *Doctoral dissertation*.

Samsudin. (2018). *Sport Massage Massage Kebugaran*. Jakarta.

Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1.

Smeltzer. (2010). *Medical Surgical Nursing*. Washington: Bruner .

Spyanawati, N. (2014). Hasil Belajar Jurus Tunggal Cabang Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 13-22.

Stevenson, M. A. (2000). *Sport, age, and sex specific incidence of sports injuris in western australia. incidence of sports injuris*, 188-194.

Sudijandoko, A. (2000). *Perawatan dan Pencegahan cedera*. Jakarta: Depdiknas.

Sugiyono. (2004). *Metode penelitian Kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.

\_\_\_\_\_. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.



Sulis. (2012). Peraturan pertandingan. Peraturan pertandingan ikatan pencak silat indonesia, ver. 2013.

Supartono, B. (2015). Penatalaksanaan Cedera di Kejuaraan Olahraga. Jakarta Timur: Media Informasi RSON .

Surendra. (2012). Masase Olahraga. Modul Materi Mata kuliah Masase Olahraga.

Tirtawirya, D. (2008). Olahraga Majalah Ilmiah. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Jakarta.

Ulfah, M. (2014). Faktor risiko yang berhubungan dengan *sprain* pergelangan kaki pada pemain bola voli di kota semarang. Semarang: *Doctoral dissertation*, UNIMUS.

Van Mechelen, W. (2003). *Occupational health guidelines for the management of low back pain: an international comparison. Occupational and environmental medicine*, 618-626.

\_\_\_\_\_. (2004). *Graded activity for low back pain in occupational health care: a randomized, controlled trial. Annals of internal medicine*, 77-84.

W., J. L. (2016). Pencak Silat Edisi 3. Depok: Raja Grafindo persada.

Wahid, A. (2007). Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Wibisono, H. (2016). *Fraktur (Patah Tulang). MK FT Muskuloskeletal (B) II*.

Wibowo, H. (2007). Pencegahan Dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga. Jakarta: EGC.

Yudi, E. (2014). Identifikasi Cidera Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.