

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Satia Graha, B. P. (2009). *Terapi Latihan untuk Rehabilitasi Cedera bagi Olahragawan*. Yogyakarta: Lumbung Pustaka UNY.
- Aprilianawati, N & Ayu Made Adyani. (2021). Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Inovasi Deep tissue massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Limo Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5(1), 15–21. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/2534>
- Ardiyanto, W. (2023). Penerapan Sport Massage Sesudah Latihan Pada Atlet. *Jendela Olahraga*, 11-14.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Basiran. (2023). *massage untuk atlet*. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 79.
- Fariska. (2019). Hubungan antara kondisi fisik dan prestasi atlet karate. *Journal Student UNY*, 2-4.
- Graha, A. S. (2019). *Terapi Latihan untuk Rehabilitasi Cedera bagi Olahragawan*. Yogyakarta: Lumbung Pustaka UNY.
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Iksan, H., Kandupi, A. D., Palu, U. M., & Tadulako, U.,(2016). Persepsi Tingkat Kepuasan Sport Massage Pada Masyarakat Desa Sirenja.
- Jan Wilke, M. B. (2021). Is “Delayed Onset Muscle Soreness” a False Friend? The Potential Implication of the Fascial Connective Tissue in Post-Exercise Discomfort. *International Journal of Molecular Sciences*, 1.
- Johnson, J. (2013). *Deep Tissue Massage*. London: Human Kinetics.
- Kaye, A. D., Swinford, J., Baluch, A., Bawcom, B. A., Lambert, T. J., & Hoover, J. M. (2008). The effect of deep-tissue massage therapy on blood pressure and heart rate. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(2), 125–128. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.0665>
- Kushartanti, B. M. W., & Ambardini, R. L. (2020). Deep tissue massage and soft tissue release in the management of chronic ankle injury. *Sport Mont*, 18(1), 53–56. <https://doi.org/10.26773/smj.200209>
- Manullang, J. G. (2018). Hubungan antara power otot ekstremitas bawah terhadap ketegangan. *Jurnal Penjaskesrek*, 77-79.
- Mukti, A. (2018). Pengaruh Terapi Massage dan Stretching Terhadap Ketegangan Otot tungkai Jama'ah Pengajian Masjid Al-Muhtadin Plumblon. *Journal Student UNY*, 3.
- Mulyadi, A., & Sartono. (2019). Pengaruh Sport massage Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Uji Tanding. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 21–26.
- Nasri, N. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Cabang Olahraga Karate Dan Pencak Silat Sulawesi Selatan. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 1. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13443>
- Ningsih, S., Mistar, J., & Rangkuti, Y. A. (2021). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Karate Di Dojo Wadokai Pemko Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 1–8.
- Patra, R. S. (2023). Pengaruh Pijat Olahraga dan Pemulihan Aktif Terhadap. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 3057.

- Purba, P. H. P. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Beladiri Karate Melalui Teknik Feding Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang. 15(1), 56–66.
- Ripai, N. I., & Graha, A. S. (2019). Pengaruh Sport massage Pada Ekstremitas Bawah Terhadap Fleksibilitas Pemain Sepak Bola. *Medikora*, 17(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23492>
- Samsudin & Sudradjat Wiradihardja. (2017). Workshop Massage Bagi Peserta PPG Penjas Fakultas. *Sarwahita*, 14(1), 75–80.
- samsudin. (2022). *Ilmu Lulut*. Jakarta: UNJ Press.
- Sholikhah, A. (2016). Statistik Deskriptif Dalam Penelitian Kualitatif. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(2), 342–362. <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahrgaan*, 02(01), 31–34.
- Sonkodi. (2020). have we looked in the wrong direction for more than 100 years? Delayed Onset Muscle Soreness is, in fact, neural microdamage rather than muscle damage. *Antioxidants Journal*, 212.
- Subhan, A., & Graha, S. (2019). Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal Sma Negeri 1 Ciamis. *Medikora*, XVIII(2), 56–63.
- Subidjo, N. J. (2011). *Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Szymanski. (2003). recommendations for the avoidance of delayedonset muscle soreness. *Strength & Conditioning Journal*, 7-13.
- Winarko, F. D. (2023). Hubungan antara Positif self-talk dengan Kecemasan. *Journal Empati*, 403.
- Zainuddin, Z. (2005). Effects of Massage on Delayed-Onset Muscle Soreness, Swelling, and Recovery of Muscle Function. *Journal of Athletic Training*, 174.
- Zakaria, A., Ichسانی, & Sulaeman. (2021). Sepakbola Di Tinjau Dari Antropometri Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Syech Yusuf. *Jurnal Ilara*, 12(3), 1–7.