

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. Si., Nur Hikmatul Auliya, Grad. Cert. B., Helmina Andriani, M. Si., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue March).
- Agus, S, Suryobroto. 2001. Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. FIK UNY, Yogyakarta
- Aiyegbusi, A., Aturu, A., & Akinfeleye, A. (2016). *A comparative study of the effects of infrared radiation and warm-up exercises in the management of DOMS. Journal of Clinical Sciences*, 13(2), 77. <https://doi.org/10.4103/2408-7408.179681>
- Alastair S. Younger, MD, ChB, FRCSC, Mark S. Myerson, MD. "Foot and Ankle Clinics" Volume 17, March 2012.
- Alifa, Anna., Ekowati., Sri Wahjuni, E. (2008). Efek Teknik Massage Effleurage Pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Dismenore Primer Mahasiswi PSIK FKUB Malang.
- Almeyda, F., & Aziz, A. H., (2022). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Nyeri Doms Ekstremitas Bawah Pada Atlet PELATNAS Sepak Takraw Putra. *Sportify Journal*, 2(2): 41-46.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Bambang Wijanarko dkk. (2010). *Sport Massage Teori dan Praktek*. Surakarta: Yuma Pusaka.
- Cheung K, Hume P, Maxwell L. *Delayed onset muscle soreness : treatment strategies and performance factors. Sports Med.* 2003;33(2):145-64. doi: 10.2165/00007256-200333020-00005. PMID: 12617692.
- Diane E. Papalia, Dkk. (2008). Human Development, Terjemahan A.K. Anwar. Jakarta : Kencana.
- Indonesia. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Lulu, L., & Siaga, R. (2020). Jago Bola Basket. Tangerang Selatan: Cemerlang
- Malingga, F,U. (2018). Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Sebelum Dan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri Yogyakarta.

- Micheli, L.J. (1995). *The Sports Medicine Bible*. Harper Perennial, New York.
- Mulyono. (2016). Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Latihan Olahraga. *Jurnal Sportif* (2) 2.
- Naesilla, Argarini, R., & Mukono, I. (2016). Latihan Interval Intensitas Tinggi Menurunkan Tekanan Darah Sistol Istirahat Tetapi Tidak Menurunkan Tekanan Darah Diastol Dan Denyut Nadi Istirahat Pada Dewasa Muda Sehat Normotensif. *Sport and Fitness Journal*, 4(1), 16–24.
- Nopriansyah. (2015). Pengaruh *Sport Massage* terhadap Penurunan Perasaan Lelah Setelah Latihan di UKM Pencak Silat UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 102-111.
- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. (2017). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. *Jurnal Majority*, 6(1), 1–5.
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1521>
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Jakarta: Pakar Karya.
- PB. PERBASI. (2010). *Peraturan Resmi Permainan Bolabasket*. Jakarta: PB PERBASI.
- Priyonoadi, B. (2011). *Sport Massage*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putri, N., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(4), 15-21.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/437>
- Samsudin. (2023). *Ilmu Lulut*. Jakarta: UNJ Press.
- Sari, S. (2017). Mengatasi DOMS setelah olahraga. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(1), 97-10.
- Sarwono. 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Rori Ianun. (2007). *Persepsi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bolavoli*. Skripsi S1. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Setiadi. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stratemeier, N., Kohli, D., & Rastogi, P. (2014). *Curious case of muscle spasm*. *Clinical Case Reports*, 2(3), 79–81. <https://doi.org/10.1002/ccr3.54>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sumiyarsono, Dedy. (2017). *Sumbangan Kekuatan Otot-Otot Tungkai, Kelincahan, Kelentukan Punggung Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Yusuf, Muhammad Abdul. (2018). Efektivitas Terapi Massage dengan Terapi Latihan terhadap Pemulihan Pasca Cedera Pergelangan Kaki dan Otot *Gastrocnemius* Pada Pesilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

