

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). *Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Ambarawati, N. E. D., Jawi, I. M., Linawati, N. M., Sawitri, A. A. S., & Dinata, I. M. K. (2021). *Implementasi Sport Massage terhadap Penurunan Kelelahan Atlet Overall Ski Air Indonesia. Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 46–52.
- Ayudi, A. R. (2022). *The Effect of Swedish massage And Sport Massage on the Recovery of Fatigue on Labor Workers or Collectors. International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 05(02), 359–365.
- Efda, K. D., & Ambardini, R. L. (2024). *The Effectiveness of Sports Massage and Cold Water Immersion towards Fatigue Recovery and Post-Exercise Stress Levels of Sprinters at the Student Sports Education and Training Center (PPLP). International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 07(05), 2373–2382.
- Firdaus, F. Y. (2024). *Efektifitas Kombinasi Masase Effleurage-Ice dan Ice Bath Suhu 15 C Terhadap Penurunan Tingkat Kelelahan Fisik Pada Tlet Blaburan Archery Club. Ilmu Keolahragaan*.
- Lubis, S., Pujiyanto, D., & Prabowo, A. (2023). *Kontribusi Sport Massase Teknik Effleurage Dan Petrissage Terhadap Penurunan Lelah Pasca Latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu. Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 71–78.
- Lusianti, S., Setiawan, I., & Rifqi, M. (2023). *Analisis Pengembangan Model Atlet Monitoring System : Systematic Review*. 6(November), 162–169.
- Januardi (2021). *Perbedaan Pengaruh Pemberian Massage, Renang dan Tanpa Penanganan Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Atlet Sprinter Surabaya. Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- Prasetyo, A., & Nugroho, R. A. (2023). *Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik*. 2(1), 7–12.
- Samsudin. (2018). *Ilmu Lulut* (Yufiarti (ed.); Edisi Pert). UNJ Press.

- Mahardika, W., & Haprabu, E. S. (2020). *Pengaruh Terapi Sport Massage PraExercise Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Sepak Bola Klub UTP Surakarta. Jurnal Buana Pendidikan*, 16(2), 73–80.
- 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).
- Mubarak, M. F., & Nugroho, S. (2023). *Comparison of the Effectiveness of Hydrotherapy and sport massage on fatigue recovery. International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(2), 140–146.
- Patra, R. S. (2023). *Perbedaan Pengaruh Sport Massage Dan Recovery Aktif Terhadap Parameter Kelelahan Pada Atlet Karate Ukm Universitas Negeri Yogyakarta*. 4(1), 1–23.
- Prasetya, F. I., Hartono, S., Wahyuni, E. S., Muhammad, H. N., Suryaningtyas, E., & Nurvitasari, R. D. (2024). *Sports Massage Therapy to Overcome Fatigue Problems in Nurses: a Literature Review. International Journal of Emerging Research and Review*, 2(1), 000061.
- Purnomo, A. M. I. (2015). *Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet. Ojs.Unpkediri*, 3(1), 1–11.
- Sa'roni, A. S., & Graha, A. S. (2019). *Efektifitas Masase Terapi Cedera Olahraga Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal Sma Negeri 1 Ciamis. Medikora*, 18(2), 56–63.
- Samsudin. (2018). *Ilmu Lulut* (Yufiarti (ed.); Edisi Pert). UNJ Press.
- Syarifudin, A., & Roepajadi, J. (2020). *Pengaruh Mekanis Masase Lokal Ekstremitas Bawah Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Ju Jitsu. Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 105–110.
- Tama, A. L. A., Nur Wahyudi, A., & Widhiya Bayu Utomo, A. (2021). *Pengaruh Masase Lokal Ekstremitas Bawah Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepak Bola. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 5(2), 98–104.
- Ujang, R., & Sumardi. (2020). *Penerapan Manipulasi Local Massage Lower Extremity (Lmle) Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Pasca Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Tangan. Jurnal Buana Pendidikan*, 16(29), 65– 72.

- Widhiyanti, K. A. T., Rusitayanti, N. W. A., Ariawati, N. W., Arisanti Dewi, I. A. K., Indrawathi, N. L. P., & Sumerta, I. K. (2022). *Pengaruh Massage Lokal Ekstremitas Bawah sebagai Pemulihan Pasif terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepakbola di SMP Negeri 3 Sukawati. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 186–195.
- Williams, N. (2017). *The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) scale. Occupational Medicine*, 67(5), 404–405.
- Wiratama, S. A., & Karyono, T. (2017). *Efek Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulu Tangkis Berusia Muda Di Yogyakarta. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 60–67.
- Zainuddin, Ms., Usman, A., Kamal, M., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Guru Sekolah Dasar, P. (2024). *the Benefits of Ice Bath After Exercise. Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 126–132.
- Zebua, D. K., Agustina, D., & Sulaiman. (2021). *Pengaruh Massage Terhadap Penurunan Kelelahan Pada Pemain Futsal Big Family Futsal Club Serdang Bedagai. Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 42–50.