

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, W., & Sumartiningsih, S. (2023). Penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet Pelatda paralyang Jawa Tengah periode 2021. *Jendela Olahraga*, 8(1), 11–26.
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Prasetyo, T., & Arianto, C. (2020). Penerapan *sport Recovery* pada atlet bola basket Kejurnas KUDesain
- Fadilla, Z., Ardiawan, K. N., Abdullah, E. S. K., Aiman, J. U., & Hasda, S. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Fitri, A., Rahim, R., Nurhayati, A., Pagiling, S. L., Natsir, I., Munfarikhatin, A., Simanjuntak, D. N., Hutagaol, K., & Anugrah, N. E. (2023). *Dasar-dasar statistika untuk penelitian* (R. Watrianthos, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Gunawan, Y. V. (2025). *Strategi pemulihan pasca latihan bela diri (meningkatkan performa dan mencegah cedera)*. Ganesha Kreasi Semesta.
- Hardani, Ustiauwaty, J., & Sukmana, D. J. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif* (H. Abadi, Ed.). CV Pustaka Ilmu Group.
- Hasibuan, M. H., & Jutalo, Y. H. (2020). Pengaruh *sport massage* terhadap penurunan kadar asam laktat pada KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4, 37–43.
- Kardi, I. S., & Hasan, B. (2024). *Sport massage*. Widina Media Utama.
- Kumara, F. R., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2024). Pengaruh *sport massage* terhadap *Recovery* atlet panjat tebing. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Pembelajaran*, 13(3), 430–437.
- Marlindawati., Nasution, D. S., & Mutia. (2025). *Massage olahraga sebagai alternatif penanganan cedera otot*. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 9(12).
- Muttaqien, I., Arimbi, A., & Wahyudin, W. (2020). *Pengaruh sport massage terhadap penurunan DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness) bahu pada olahraga bulutangkis atlet BKMF Bulutangkis BEM FIK UNM* (Skripsi S1). Universitas Negeri Makassar.
- Ouergui, I., Ardigò, L. P., Selmi, O., Levitt, D. E., Chtourou, H., Bouassida, A., Bouhlel, E., & Franchini, E. (2020). Changes in perceived exertion, well-being, and *Recovery* during specific judo training: Impact of training period and exercise modality. *Frontiers in Physiology*, 11, Article 931.
- Physiopedia. (n.d.). *Numeric pain rating scale* (2025)

- Ramdhan, G. F., Kusuma, R. A., Putri, S. G., & Alpiah, D. N. (2024). *The effectiveness of sport massage in reducing DOMS pain in athletes: Literature review. Insight*, 2(3).
- Refiater, U. H., & Haryanto, A. I. (2022). Pelatihan *sport massage* berbasis *Android* untuk mengatasi Delayed Onset Muscle Soreness. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 2(2), 68–75.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian* (T. Koryati, Ed.). KBM Indonesia.
- Samsuddin. 2024. *Ilmu Lulut*. Jakarta: UNJ Press
- Stretanski, M. F., Stinocher, S., & Grandhe, S. (2025). *Pain assessment*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Tama, A., Lumintang, A., Wahyudi, A. N., & Utomo, A. W. B. (2021). Pengaruh *massage* lokal ekstremitas bawah sebagai pemulihan pasif terhadap kekuatan otot tungkai pemain sepak bola. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(2), 98–104.
- Wibowo, A., & Tsaqif, M. (2021). *Sport massage: Pijat kebugaran olahraga*. Akademia Pustaka.

