

**SURVEI MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT
TERHADAP PIJAT TRADISIONAL DI JAWA TIMUR TAHUN
2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

WILLDA ANISSA SAMPURNA

NPM : 16.1.01.09.0014

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2020**

Skripsi oleh:

WILLDA ANISSA SAMPURNA

NPM : 16.1.01.09.0014

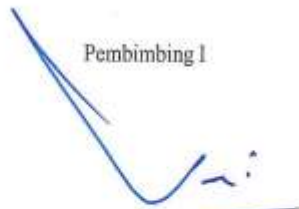
Judul:

**SURVEI MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP PIJAT
TRADISIONAL DI JAWA TIMUR TAHUN 2020**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

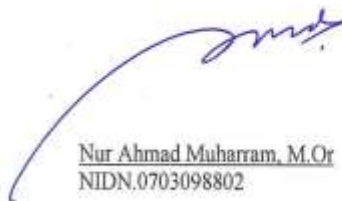
Tanggal 13 Juli 2020

Pembimbing I



Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN.0015066801

Pembimbing II



Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN.0703098802

Skripsi oleh:

WILLDA ANISSA SAMPURNA
NPM: 16.1.01.09.0014

Judul:

**SURVEI MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP PIJAT
TRADISIONAL DI JAWA TIMUR TAHUN 2020**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri :
Pada tanggal 28 Juli 2020

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Penguji I : Dhedhy Yuliawan, M.Or.
3. Penguji II : Nur Ahmad Muharram, M.Or.

Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Sutrisno, M.Si.

NPM: 0097076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Willda Anissa Sampurna
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl.Lahir : Kediri/ 14 Juni 1998
NPM : 16.1.01.09.0044
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Agustus 2020



WILLDA ANISSA SAMPURNA
NPM: 16.1.01.09.0014

Motto:

“Keajaiban Kata Lain Dari Kerja Keras”.

Saya persembahkan karya ini untuk:

- Ibu, yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk apapun setiap waktu.
- Sahabat, yang membantu bangkit dalam setiap keterpurukan dan memberikan motivasi.
- Semua teman yang berjuang bersama.

Abstrak

Willda Anissa Sampurna: Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Terhadap Pijat Tradisional di Jawa Timur Tahun 2020, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2020.

Kata kunci:Minat, Motivasi, Pijat Tradisional, Masyarakat.

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan peneliti, bahwa minat masyarakat terhadap pijat tradisional di Jawa Timur masih belum diketahui. Sehingga dilakukannya penelitian, untuk mengetahui seberapa minat masyarakat terhadap pijat tradisional dan motivasi masyarakat melakukan pijat tradisional. sehingga bisa diketahui banyaknya dan apakah masyarakat masih menjaga eksistensi budaya dengan melakukan pijat tradisional dari dulu hingga sekarang. sehingga minat dan motivasi masyarakat terhadap pijat tradisional masyarakat masalah tinggi.

Permasalahan peneliti ini adalah (1) Bagaimana tingkat minat masyarakat terhadap pijat tradisional di Jawa Timur tahun 2020 ?, (2) Apa motivasi masyarakat terhadap pijat tradisional di Jawa Timur tahun 2020 ?, (3) Belum pernah dilakukan penelitian tentang survei minat masyarakat terhadap pijat tradisional di Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subyek penelitian masyarakat Kota Kediri Dan Kabupaten Kediri sebanyak 20 orang dari masing-masing kecamatan dengan menggunakan *random shampling*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen angket.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah melalui survei minat masyarakat terhadap pijat tradisional dapat diketahui bahwa 90% masyarakat menyatakan minat terhadap pijat tradisional, dengan motivasi ingin menjaga kebugaran tubuh, tukang pijat yang dapat dipanggil kerumah, serta harga yang terjangkau dan 10% menyatakan tidak minat terhadap pijat tradisional. Sehingga dapat diambil kesimpulan rata-rata tingkat minat terhadap pijat tradisional tahun 2020 di Kota Kediri dan Kabupaten Kediri dalam klasifikasi “Minat.”

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan agar masyarakat dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan pijat tradisional, mengingat bahwa pijat tradisional sangat penting untuk dilakukan agar tubuh tetap sehat bugur dan tetap melestarikan budaya dari jaman dahulu.

KATA PENGANTAR

PujiSyukur Kami panjatkankehadiran Allah Tuhan Yang MahaKuasa, karenahanyaatasperkenan-Nya penyusunanskripsiini dapat di selesaikan.

Skripsi dengan judul “SURVEI MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP PIJAT TRADISIONAL DI JAWA TIMURTAHUN 2020” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan pengharagaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Drs. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan dosen pembimbing pertama skripsi.
4. Bapak Nur Ahmad Muharam, M.Or., selaku dosen pembimbing kedua skripsi.
5. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak ke kurangan, maka diharapkan tegur sapa kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 10 Juli 2020

WILLDA ANISSA SAMPURNA

NPM: 16.1.01.09.0014

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Massage.....	9
2. Sport Massage	11
3. Pijat Tradisional	19
4. Minat	21

5. Motivasi.....	25
6. Masyarakat	27
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	28
C. Kerangka Berpikir.....	29
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	30
B. Teknik Dan Pendekatan Penelitian	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31
1. Tempat Penelitian	31
2. Waktu Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
1. Pengembangan Instrumen	34
2 Validasi Instrumen	34
3. Langkah-langkah Pengumpulan data	35
F. Teknik Analisis Data	40
1. Tabel Norma	40
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel.....	41
1. Deskripsi variabel Terikat.....	41
2. Deskripsi Variabel Bebas.....	56
B. Analisis Data	57
1. Prosedur Analisis Data.....	57
2. Hasil Analisis Data	63
C. Pembahasan.....	64

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran.....	68

Daftar Pustaka	70
----------------------	----

Lampiran-lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1: jadwal pelaksanaan penelitian.....	32
3.2: data daerah kota Kediri	33
3.3: Indikator angket Minat Pijat Tradisional	37
4.1: Hasil Tes Angket Minat Masyarakat di Kecamatan Pare	42
4.2: Deskriptif statistik hasil angket kecamatan Pare.....	43
4.3: Deskriptif Statistik	43
4.4: Hasil Tes Angket Minat Masyarakat di Kecamatan Kepung.....	44
4.5: Deskriptive hasil angket Kecamatan Kepung	46
4.6: Deskriptive Statistik.....	46
4.7: Hasil Tes Angket Minat Masyarakat di Kecamatan Mojoroto	47
4.8: Deskriptive hasil angket Kecamatan Mojoroto.....	49
4.9: Deskriptive Statistik.....	49
4.10: Hasil Tes Angket Minat Masyarakat di Kecamatan Pesantren.....	51
4.11: Deskriptive hasil angket Kecamatan Pesantren	52
4.12: Deskriptive Statistik.....	52
4.13: Hasil Tes Angket Minat Masyarakat di Kecamatan Kota.....	54
4.14: Deskriptive hasil angket Kecamatan Kota	55
4.15: Deskriptive Statistik.....	55
4.16 : Uji Normalitas Kecamatan Pare.....	58
4.17: Uji Normalitas Kecamatan Kepung	59
4.18: Uji Normalitas Kecamatan Mojoroto.....	60

4.19: Uji Normalitas Kecamatan Pesantren	61
4.2: Uji Normalitas Kecamatan Kota	62
4.21: Persentase Minat Terhadap Tradisional di Jawa Timur	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
4.1: Diagram Hasil Presentase Minat Pijat Kecamatan Pare	44
4.2: Diagram Hasil Presentase Minat Pijat Kecamatan Kepung	47
4.: Diagram Hasil Presentase Minat Pijat Kecamatan Mojoroto	50
4.4: Diagram Hasil Presentase Minat Pijat Kecamatan Pesantren	53
4.5: Diagram Hasil Presentase Minat Pijat Kecamatan Kota	56
4.6: Normal QQ Pot Kecamatan Pare	58
4.7: Normal QQ Pot Kecamatan Kepung	59
4.8: Normal QQ Pot Kecamatan Mojotoro	60
4.9: Normal QQ Pot Kecamatan Pesantren	61
4.10: Normal QQ Pot Kecamatan Kota	62
4.11: Presentase Minat Tradisional di Jawa Timur	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1: Lembar Validasi Ahli Materi	
2: Hasil Data Penelitian	
3: Surat Ijin Penelitian	
4: Dokumen Penelitian	
5: Sertifikat Bebas Plagiasi	
6: Berita Acara Kemajuan	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani bermanfaat bagi tubuh agar tubuh terhindar dari beragam penyakit, ada beberapa jenis penyakit yang akan meningkat resikonya pada seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang buruk. Dengan kata lain seseorang yang memiliki kualitas kebugaran jasmani yang baik akan memiliki resiko lebih rendah mengalami penyakit tertentu, penyakit yang sangat beresiko dialami seseorang dengan kualitas kebugaran jasmani yang rendah adalah penyakit jantung dan hipertensi. Salah satu kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu melalui kegiatan berolahraga. Akan tetapi kesadaran akan pentingnya berolahraga belum tentu dimiliki oleh semua

orang, hal ini bisa terjadi karena kesibukan dan juga dapat disebabkan karena kurangnya minat masyarakat terhadap aktivitas berolahraga. Salah satu cara untuk tetap menjaga kebugaran jasmani masyarakat selain berolahraga yaitu dengan melakukan pijat. Pijat tradisional juga bisa membantu menjaga kebugaran jasmani masyarakat ketika tidak sempat untuk melakukan aktivitas berolahraga, karena pijat dapat membantu merilekskan otot-otot tubuh yang tegang setelah melakukan aktivitas sehari-hari, dan dapat memperlancar sirkulasi darah.

Di era modern ini masyarakat disibukkan dengan tuntutan hidup sehari-hari sehingga pikiran dan kebugaran tubuh seakan banyak tersita. Hal itu

terjadi karena tuntutan hidup yang kian tinggi. Kebutuhan hidup semakin hari pun semakin bertambah. Sehingga masyarakat dituntut untuk melakukan aktivitas apapun agar kebutuhan hidup terpenuhi. Namun hal ini memiliki dampak bagi manusia, dampak tersebut ialah menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Salah satu alternatif yang sering dipilih masyarakat untuk mengurangi rasa lelah adalah dengan melakukan pijat.

Pijat yaitu penekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu dengan tujuan untuk menghilangkan rasa sakit yang diderita dan mengembalikan tubuh menjadi segar bugar kembali. Pijat merupakan terapi yang memanfaatkan jari untuk pengobatan. Bisa dengan satu jari atau lebih. titik akupuntur terdiri dari 14 titik, enam terletak pada tangan, enam terletak pada kaki, dan dua titik ditubuh. Dengan dilakukannya terapi pada seluruh titik tubuh, pasien diharapkan akan merasa segar. Di pusat riset pemijatan yang didirikan tahun 1992 pijat juga dipercaya bisa mengurangi stres kerja dan sebaliknya meningkatkan unjuk kerja (Suparyanti, FE UI, 2008). Pijat Tradisional pijat yang paling dikenal di Indonesia, biasa dikenal dengan istilah urut. Khususnya di daerah pedesaan, pijatan tradisional ini dianggap dapat menyembuhkan penyakit. Pijatan jenis ini biasanya ditekan dengan kuat baik secara struktur, tidak struktur, menetap, atau berpindah tempat dengan menggunakan telapak tangan dan ibu jari atau menggunakan alat mekanis, otot-otot yang tegang dapat lemas kembali sehingga tubuh lebih segar. Beberapa pemijat menggunakan minyak kelapa sebagai pelengkap.

Pijat tradisional merupakan suatu cara alami yang dilakukan untuk menyegarkan dan memulihkan tubuh dari rasa lelah berlebih. Salah satu teknik terkenal yang sering digunakan adalah pijat tangan. Jenis ini sudah berasal dari zaman dahulu, hal ini dibuktikan dengan adanya lukisan pijatan tangan dan kaki dari seorang dokter mesir pada tahun 2330 M. menurut beberapa ahli teknik ini muncul di Amerika Serikat tahun 1850an, melalui dua dokter yang

mempelajari secara khusus di Swedia, membentuk dasar dari pemijatan tradisional, dicampur dengan banyak variasi dan spesialisasi. Semuanya tergabung membentuk sebuah teknik pemijatan khusus.

Pijat tradisional adalah perawatan tubuh dengan teknik mengusap, menekan, meremas/mencubit, menepuk dan menggetarkan menggunakan tangan, kaki tanpa atau dengan alat bantu lain berujung tumpul, umumnya menggunakan minyak kelapa yang adakalanya diperkaya dengan ramuan tradisional khas Indonesia pada permukaan tubuh yang memberikan efek stimulasi dan relaksasi, melancarkan peredaran darah, melancarkan peredaran limfe (getah bening), mengoptimalkan dan menguatkan fungsi organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Pijat merupakan teknik terapi manipulasi pada jaringan lunak tubuh yang meliputi: kulit, daging (otot) dan urat (tendon dan ligamen). Teknik manipulasi pijat memiliki beberapa gerakan yaitu terdiri dari gerakan tarikan dan peregangan yang memberi manfaat pada sistem sirkulasi darah, limfe dan syaraf. Terapi pijat dipergunakan untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah serta merangsang sistem limfatik (getah bening). Karenanya, pijat diyakini sangat efektif untuk mengatasi stres, meningkatkan relaksasi, meredakan nyeri otot, meningkatkan kelenturan otot, mengurangi sakit kepala, meningkatkan sistem daya tahan tubuh dan memperbaiki kualitas tidur. Koentjoroningrat juga menjelaskan bahwa kebudayaan berasal dari bahasa sansekerta buddhayah, yaitu bentuk jamak dari 'buddhi' yang berarti budi atau akal (Koentjaraningrat 1990:181).

Pijat tradisional di Indonesia telah berkembang sejak lama, khususnya di wilayah Jawa Timur pijat tradisional banyak ditemui diberbagai daerah. Kota Kediri merupakan kota tertua nomor dua di Indonesia yang sudah berusia 1140 tahun. Tidak heran jika masih ada beberapa

titik tempat pijat tradisional. Dengan seiring berkembangnya waktu, pijat di kota dan kabupaten Kediri sangatlah banyak macamnya seperti spa, pijat Hawaii, pijat Thailand dan masih banyak lagi, tetapi masyarakat Kediri masih banyak yang menggunakan jasa pijat tradisional.

Minat mempengaruhi seseorang dalam menjalankan aktivitas tertentu, seperti minat masyarakat terhadap pijat tradisional, seseorang akan melakukan aktivitas pijat dikarenakan seseorang tersebut merasa tertarik, dan senang saat melakukan aktivitas tersebut. Seseorang melakukan pijat karena pijat dapat menjaga kebugaran tubuh dan dapat mengoptimalkan fungsi tubuh. Karena minat merupakan perhatian yang mengandung unsur-unsur perasaan. Dimana perasaan ini mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Minat di dalam lingkungan masyarakat merupakan keinginan yang tumbuh di dalam masyarakat terhadap sesuatu yang disenangi atau dibutuhkan. sehingga seseorang akan sering melakukan aktivitas pijat tersebut.

Minat dapat mempengaruhi tingkat motivasi seseorang dalam mempelajari suatu aktivitas dari apa yang dilihat serta digemari. Motivasi merupakan salah satu alasan masyarakat untuk melakukan pijat tradisional. Dari motivasi masyarakat kita jadi tau kenapa masyarakat menyukai aktivitas pijat tradisional dan kenapa tidak menyukai aktivitas pijat. Seseorang dikatakan memiliki motivasi dapat diartikan dengan orang tersebut memiliki motivasi alasan yang Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit kuat untuk mencapai apa yang diinginkannya dengan mengerjakan aktivitas yang diinginkan. sehingga masyarakat akan

melakukan aktivitas yang di inginkan mereka sesuai dengan apa yang ada di fikiran mereka tanpa ada paksaan dari orang lain. Seperti halnya motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas pijat tradisional.

Sehingga dalam penelitian ini yang akan dilaksanakan di Kota Kediri dan kabupaten Kediri, hal ini mengingat pijat tradisional sudah lama dikenal oleh masyarakat kota Kediri dan kabupaten Kediri, tetapi belum diketahui minat dan motivasi masyarakat terhadap pijat tradisional.

Dari uraian latar belakang di atas maka peneliti ingin mengambil judul penelitian “Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Terhadap Pijat Tradisional di Jawa Timur Tahun 2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diketahui ada beberapa masalah yang timbul sebagai berikut:

1. Minat masyarakat terhadap terapi pijat tradisional.
2. Motivasi masyarakat terhadap pijat tradisional.

Dari identifikasi masalah diatas, maka perlu diadakan penelitian tentang survei minat dan motivasi masyarakat terhadap pijat tradisional di Jawa Timur tahun 2020.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, agar penelitian yang dilakukan dapat terfokus kepada tujuan yang ingin dicapai. Adapun batasan masalah adalah mengenai minat dan motivasi masyarakat kota Kediri dan kabupaten Kediri terhadap pijat tradisional.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada peneliti ini perlu dirumuskan permasalahannya. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat minat masyarakat terhadap pijat tradisional di Jawa Timur tahun 2020?
2. Apa motivasi masyarakat terhadap pijat tradisional di Jawa Timur tahun 2020 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan permasalahan yang terjadi pada pemaparan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti sebagai berikut:

1. Mengetahui minat masyarakat terhadap pijat tradisional di Jawa. Timur tahun 2020.
2. Mengetahui motivasi masyarakat terhadap pijat tradisional di Jawa. Timur tahun 2020.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengalaman serta pengetahuan dalam hal budaya hidup sehat dan terapi kesehatan.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka penyempurnaan konsep maupun implementasi teori dan praktik sebagai upaya yang strategis dalam pengembangan sumber daya manusia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat agar lebih memperhatikan kesehatan tubuhnya dengan menjalankan

pola hidup sehat.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi, acuan serta sebagai pertimbangan untuk dasar dukungan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. 2019. *Sejarah Pijat Refleksi Modern dan Perkembangannya*. (Online), tersedia: <https://refleksi.id/sejarah-pijat-refleksi/>, diunduh 10 September 2019.
- Ardhi Kusuma. 2017. *Perlindungan Hukum Pasien Terhadap Jasa Pengobatan Tradisional (Studi Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan)*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Bradbury-Squires, D. J., Nofftall, J. C., Sullivan, K. M., Behm, D. G., Power, K. E., & Button, D. C. 2015. *Roller-massager Application To The Quadricep and Kneejoint Range Of Motion and Knee Efficiency During a Lunge*. *Journal Of Athletic Training*, 50 (2) , 133-140. <http://doi.org/10.4085/1062-6050-49.5.03>
- Ferry Wong, M. 2011. *Panduan Lengkap Pijat*. Depok: Penebar Plus. Google Book, (Online), tersedia <https://books.google.co.id/books?id=2PpuCgAAQBAJ&pg=PA40&dq=Pijat+tradisional&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiL9obx6-3mAhVSWysKHRdnBrYQ6AEILzAB#v=onepage&q=Pijat%20tradisional&f=false>, diunduh 20 Oktober 2019
- Fondy, T. 2012. *Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Tangerang: Pustaka Tumbuh
- Hadikusumo, B.U. 1996. *Pijat dan Totok Jari Upaya Penyembuhan Alternatif*. Yogyakarta: Kanisius. Google Book, (Online), tersedia: https://books.google.co.id/books?id=69All_04vIIC&pg=PA23&dq=Pijat+tradisional&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiL9obx6-3mAhVSWysKHRdnBrYQ6wEIODAC#v=onepage&q=Pijat%20tradisional&f=false, diunduh 20 Oktober 2019.
- Salamadian. 2018. *Kebugaran Jasmani*. (Online), tersedia: <https://salamadian.com/pengertian-kebugaran-jasmani/>, diunduh: 9 Oktober 2019
- Saiful. 2016. *Identifikasi Bakat Olahraga Cabang Tenis Dengan Metode Sport Search Pada Lucky Tennis School Jakarta*. Skripsi. Tidak dipublikasi. Semarang: UNNES.
- Sekar, J. 2012. *Penyembuhan Alamiah Dengan Herbal dan Pijat Jawa*. Surabaya: Sinar Kemala.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wanennoor. 2012. *Pengertian Pijat, Manfaat Pijat, dan Jenis-Jenis Pijat*. (Online), tersedia: <https://wanennoor.blogspot.com/2012/11/pengertian-pijat-manfaat-pijat-dan.html#.XaS3TnExXIU>, diunduh 10 September 2019
- Wijanarko, B., & Riyadi, S. 2010. *Sport Massage*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Yayat, S. 2009. *Hubungan Antara Sikap, Minat, dan Perilaku Manusia*. Unisma: Journal Sporty, diunduh 25 Juni 2020

Yulingga, dkk. 2019. *Cara Cepat Kuasi Massage Kebugran Berbasis Aplikasi Android*. Kediri:
Kasih Inovasi Teknologi