

DAFTAR PUSTAKA

- Adji, T. P., & Pati, U. S. (2024). Tingkat ke Efektivan Metode Tradisional Massage Dalam Menurunkan Kelelahan Guru PJOK Madrasah Ibtidaiyah Kecamatan Tayu Kabupaten Pati. *Aisyah Journal Physical Education*, 3(1), 35–43.
- Ahmad Nizar Rangkuti. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, PTK, dan penelitian pengembangan*, ed. Mara Samin Lubis (Bandung: Citapustaka Media, 2016), 237..
- Aisyah, S., Festiawan, R., Widanita, N., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. (2021). Perbandingan Pengaruh Metode Sport Massage dan Cold Water Immersion Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pasca Latihan Pada Tim Bola Voli SMA. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 90–98. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.31971>
- Alfiatun, N. U. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Kartu Huruf terhadap Keterampilan Menulis Aksara Jawa Siswa Kelas III MI Ma'arif Mayak Tonatan Ponorogo Tahun Ajaran 2019/2020*.
- Aofal, R., Ariestika, E., Aghyanur, S., & Pamungkas, H. (2025). Studi Eksperimen Atlet Gulat Kota Batu Jawa Timur: Efektivitas Sport Massage terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat. 15(5), 424–428.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). Rineka Cipta.
- Bachtiar, A. W., Sari, E. F. N., Mighra, B. A., & Gemaël, Q. A. (2022). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Otot Ekstremitas Bawah Pada Pemain Ssb Fass Junior U-17. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(2 SE-Artikel), 152–162. <https://doi.org/10.35706/joker.v2i2.6989>
- Biro Komunikasi dan Informasi Publik. (2025, November 26). Menko Pratikno

- Ingatkan Screen Time 7,5 Jam Picu Krisis Kesehatan Mental. Kementerian Kesehatan, 1.
- Bryantara, O. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4 (2)(December), 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Burhan, Z. (2025). Pengaruh Sport Massage terhadap Recovery Fatigue dan Peningkatan Kebugaran Atlet Beladiri pada Sesi Latihan Intensif. 1(5), 151–158.
- Dakić, M., Toskić, L., Ilić, V., Đurić, S., Dopsaj, M., & Šimenko, J. (2023). The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review. *Sports*, 11(6). <https://doi.org/10.3390/sports11060110>
- Darni, Nur Azlia, H. S. (2020). Pengaruh Sport Massage terhadap Penurunan Kadar Kolesterol. *Jurnal Menssana*, 5(2), 146–156.
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Erdha Asmara Jati. (2019). Tingkat Kebugaran Jasamani Peserta Ekstrakurikuler Smp N 3 Girimulyo Di Kecamatan Girimulyo Tahun 2019. In *Universitas Negeri Yogyakarta* (Vol. 11, Issue 1).
- Faishal, Y. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Siswa SDN 1 Conto Wonogiri Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas*.
- Febrina Ulda Malingga. (2018). *Pengaruh Manipulasi Sport Massage Sebelum Dan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta* (Vol. 3, Issue 2). Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Giyanti, D. (2019). Pengaruh Sport Massage Dengan Manipulasi Effleurage (Menggososok) dan Manipulasi Shaking (Mengguncang) terhadap Waktu Pulih Asal. Nurhasan, M. (2016). *Evaluasi Tingkat Pelayanan Massage Pada Atlet Panjat Tebing Pelatda PON DKI Jakarta 2016. Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta, 8–36.* Inayah, N. (2011). *Analisa Stretching , Strengthening Exercise Pada Frozen Shoulder Unt.*
- Hadad Akbar, M. T., Harnum Fida Sanjaya, Isnani Rahmat Wiyata, Muhammad Ivan Gani, Abdulloh Isa Al Muhandis, & Dika Galang Pratama. (2026). Sport Massage Sebagai Strategi Pemulihan Untuk Mengurangi Ketegangan Otot Setelah Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 441-446. <https://doi.org/10.36728/jis.v26i1.6232>
- Hadi, B. S. (2021). Pengaruh Pemberian Perlakuan Sport Massage Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Pemain Ukm Sepakbola Unila Di Universitas Lampung. In *Skripsi Universitas Lampung Bandar Lampung.*
- Hafizudin, M., Subakti, S., & Permadi, A. (2018). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Recovery Atlet Futsal IKIP Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4, 238. <https://doi.org/10.36312/jime.v4i1.543>
- Hariadi, H., Suryadi, L. E., & Aziz Madani, A. (2020). Pengaruh Manipulasi Massage Pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Volli. *Jurnal Porkes*, 3(2), 134–141. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2618>
- Hendra Hasibuan, M., & H. Jutalo, Y. (2020). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Kop Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(1), 37–42. <https://doi.org/10.21009/jsce.04106>
- Herlambang, T. (2017). Aerobic Gymnastics Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, 2. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1286>

- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Hidayatullah, A. N. (2021). Efektivitas Sport Massage Dalam Menurunkan Kelelahan Dan Meningkatkan Daya Konsentrasi Buruh Pabrik Di Kalasan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hisbunnahar, A., & Kurniawan, A. W. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang. *JPO (Jurnal Prestasi Olahraga)*, 6(1), 47–54.
- Ilmi, M. A. (2018). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20(2 Se-Jurnal Biosains Pascasarjana Unair), 66–71. <https://doi.org/10.20473/jbp.v20i2.2018.66-71>
- Irawan, A. A. (2017). “Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice Bagi Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Karawang”. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2017*.
- Jeckzen, N. T., Angkit, K., & Maria, D. K. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 256–263.
- Kementrian Agama. (2024). *Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Satu Data Kemenag. <https://satudata.kemenag.go.id/statistik>
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mahdiyyah. (2020). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Buduran. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 004, 105–109.
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahraagaan*, 1,

74–80.

Moraska, A. (2005). Sports massage. A comprehensive review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 370–380.

Mukholid Agus. (2007). *Pendidikan jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung : Graha Indonesia Printing.

Mulyadi, A., Muhammadiyah Kuningan, S., & Mulyadi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Muhammadiyah Kuningan, A. (2019). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Uji Tanding STKIP Muhammadiyah Kuningan Under the license CC BY-SA 4.0. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 21–26.

Norhapifah, H., Keb, M., Isa, M. R., Abdullah, B., & Mohamed, S. (2024). The Impact of Shiatsu Massage on Labour Pain and Anxiety : A Randomized Controlled Trial. *Int J Community Based Nurs Midwifer*, 12(4), 243–253.

Nugraha, U. (2023). Sport Massage. PT. Salim Media Indonesia.

Nurhasan. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Press.

Permadi, A. A. (2025). Implementasi Sport Massage Bagi Olahragawan Dalam Meningkatkan Kebugaran di Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 6(1), 17-25.

Prasetyo, A., & Nugroho, R. A. (2023). Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik. 2(1), 7–12.

Primayanti, I. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Pemain Futsal. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3.

Priyonoadi, B. (2008). *Olahraga Pijat*. FIK UNY.

Purnomo, N. T. (2014). Sport Massage Terhadap Respons Cardio Vascular. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(1), 1–5.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

- Putri, B. A., Utami, R. P., & Mulyani, R. I. (2024). Hubungan status gizi terhadap kelelahan otot pada atlet bela diri di SKOI Samarinda. *Indonesian Food and Nutrition Research Journal*, 1(2), 18-23.
- Putri, C. W., & Almeida, A. (2024). Penerapan strategi latihan fisik terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA swasta di Tapanuli Selatan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 89-103.
- Qohar, L., & Sifaq, A. (2025). Perbandingan Sport Massage Dengan Massage Gun Terhadap Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Skanor Lamongan. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Rahail, R. B., Sahrani, A. Y., & Aqobah, Q. J. (2024). Dampak Sport Massage terhadap Kebugaran Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 200–206.
- Rahmatika, H., & Sifaq, A. (2024). Efektifitas Sport Massage Terhadap Tingkat Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Cabor Bola Tangan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7, 107–112.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Riswanto, A. H., Kahar, I., Jalil, R., Hidayat, R., Aliah, H., & Firansyah, A. (2023). Sosialisasi Sport Massage Pada Masyarakat Desa Kalotok Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal Pepadu*, 3(4), 634–639. <https://doi.org/10.29303/pepadu.v3i4.2464>
- Rogol, A. D., Roemmich, J. N., & Clark, P. A. (2002). Growth at puberty. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 31(6 Suppl), 192–200. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00485-8](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00485-8)

- Sadoso, S. (1989). Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga. Gramedia.
- Sinsomboon, O., & Noppakulsatit, P. (2022). A Comparison of Effectiveness of Thai Traditional Massage and Tamsulosin in Lower Urinary Tract Symptoms : A Randomized Controlled Trial. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 27, 1–8. <https://doi.org/10.1177/2515690X211068825>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. CV. Alfabeta
- Suharjana. (2018). *Kebugaran Jasmani* (Cetakan ke). Yogyakarta: Jogja Global Media Sayoga.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Supa’at, I., Zakaria, Z., Maskon, O., Aminuddin, A., & Nordin, N. A. M. M. (2013). Effects of Swedish massage therapy on blood pressure, heart rate, and inflammatory markers in hypertensive women. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : ECAM*, 2013, 171852. <https://doi.org/10.1155/2013/171852>
- Tommy Fondy, M. P. (2016). *Sport Massage : Panduan Praktis Merawat Dan Mereposisi Cedera Tubuh*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tsaqif, Muchammad & Sifaq, A. (2018). “Perbandingan Metode Hydroterapi Cold Water Immersion (Cryotherapy) Dengan Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pasca Circuit Training”. S1 PKO, FIO Universitas Negeri Surabaya.
- Ulpi, W., Hakim, N., Kadir, A., Pajarianto, H., & Rahmatia, R. (2021). Gambaran Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1 SE-Articles), 30–37. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1197>
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun

2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI, 1*, 1–53.

Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>

Wiarto, G. (2013). Fisiologi Olahraga. Graha Ilmu

Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT. Raja Grafindo Persada.