

DAFTAR PUSTAKA

- . S. (2012). Peningkatan Kemampuan Melatih Lari Sprint 100 M, 200 M, Dan 400 M Melalui Kepelatihan Program Latihan Pada Pelatih Pplm Papua Tahun 2009. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1, 170–185. <https://doi.org/10.21831/cp.v0i1.1473>
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. V, Wkh, R. Q (2015). Sport Massage. *Journal Of Sport Medicine*. 199-201
- Best et al (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine* 18(5): 446.
- Bua Hidayat. (2012). Faktor yang Dapat Menyebabkan Insomnia. *Universitas Diponegoro*, 11–35.
- Cafarelli et al. (1992). The role of massage in preparation for and recovery from exercise. *Sports Med* 14(1): 8.
- Datang, W., & Pribadi, M. R. (2020). Hubungan Antara Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter pada Mahasiswa Putra Program Studi Pendidikan Olahraga (STKIP) Kie Raha Ternate. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 10(2), 1-9.
- DIKRIANSYAH, F. (2018). Pengaruh Sport Massage Sebelum dan Sesudah Latihan Pada UKM Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dr. Samsudin, M. P. (2019). Buku Ajar: Ilmu Lulut Dasar Massage Kebugaran. *Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta*.
- Faktor-faktor, K. L. D. A. N. (2009). *16264-34325-1-Sm. 1(1)*, 63–70.
- Fisik, I., Sosial, I., & Emosional, I. (n.d.). *Jenis 1 2 3*.
- Fariska, & Rumiati, F. (2017). Artikel Penelitian Gambaran Kadar Alfa Amilase Saliva pada Stres Psikologik Saat Seleksi Calon Atlet Sepak Bola Sekolah Atlet Ragunan Tahun 2016 Fariska. *Jurnal Kedokteran Medika*, 23(63), 25–32.
- Goats. (1994). *Massage--the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques. British Journal of Sports Medicine* 28(3): 149.

- Guide, M. R. C. E. (2013). Buku Massage. In *Main* (Issue February).
- Hadi Sukril, dkk, 2018. (2016). Pengaruh Media Packet Tracer Terhadap Kreativitas Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Tik. *Teknologi Pendidikan*, 3(July), 1–23.
- Harahap, L. H., & Sulastio, A. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari sprint 100 meter. *Journal Athletic and Sport Nutrition*, 1(1), 30–37.
- Harosono. (2004). Perencanaan Program Latihan, Bandung: Edisi Kedua.
- Husein, Umar (2004). Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis. Cet ke 6. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hilgers, R.-D., Heussen, N., & Stanzel, S. (2019). *Statistik, deskriptive* (Issue 1). https://doi.org/10.1007/978-3-662-48986-4_2900
- Iii, B. A. B., Penelitian (2016). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 1–23.
- Ilmi, M. A. (2018). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20(2), 66. <https://doi.org/10.20473/jbp.v20i2.2018.66-71>
- Ilham, Choirul. Manfaat Akupuntur Menurut Beberapa Penelitian. (<http://sidomi.com/1326204/manfaat-akupuntur-menurut-beberapapenelitian-diposkan/>. Diakses 18 Desember 2017
- IAAF (2001). Level I/II Sprint & Hurdles Textbook. Monaco: IAAF
- J. Brummit. (2008). LITERATURE REVIEW THE ROLE OF MASSAGE IN SPORTS PERFORMANCE AND REHABILITATION: cURRENT EVIDENCE AND FUTURE CORRESPONDENCE : *Physical Therapy*, 3(1), 7–21.
- Jarnawi, J. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Jogiyanto, H.M. (2008). Metodologi Penelitian Sistem Informasi. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kusumawardhana, B., & Pratama, D. S. (2018). Fisologis Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplop) Sepak Takraw Jawa.

- Lee, K. Y., & HS Lam, M. (2017). Physical Activity Measurements in Sport Field: Objective or Subjective Measures? *Sports Nutrition and Therapy*, 02(02). <https://doi.org/10.4172/2473-6449.1000122>
- Mashudi, M. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1)
- Muis, M. A., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *ANALISIS POLA TIDUR TIM FUTSAL PUTRI KARTINI YUK LAMONGAN DI MASA PANDEMI* Mokhamad Nur Bawono. 93–104.
- Nayaga, S., & Kusuma, D. A. (2020). Analisis Kebiasaan Tidur Pada Fase Latihan Atlet Bola Basket. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4).
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Ninla Falabiba. (2019). *Penggunaan Masase*. 5–28.
- Or, S. M. (2017). *No Title*. 3(1), 74–86.
- Parwata, I. M. Y. (2017). Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Putra Fpok IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 19-27
- Pesurnay. Paulus dan Sidik, Dikdik Jafar. (2006). Materi Penataran Pelatihan Fisik Se Indonesia, Jakarta: Komisi Pendidikan Dan Penataran, KONI Pusat
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940-950.
- Putra. (2019). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Menggunakan Metode Bagian Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Vol.15
- Ponne, L. (2017). Berlomba Di Daerah Bergolak: Penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional (Pon) Iv Di Kota Makassar. *Lensa Budaya: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Budaya*, 12(1), 70–81. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.34050/jlb.v12i1.3114>
- Saputra, S. A., & Olahraga, D. P. (2020). *Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif*. 33–42.

- Samuels, C., & Alexander, B. (2019). HUMAN PERFORMANCE A Comprehensive Strategy for. Canadian Sport for Life, 1–20. http://www.usyouthsoccer.org/assets/968/15/sleep_recovery_jan2013_en_web.pdf
- Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan
- Subhan, A., & Graha, S. (2019). *Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal Sma Negeri 1 Ciamis t. XVIII(2)*, 56–63.
- Suharsimi. Arikunto (1989). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi. Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2004). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FPO IKIP. Yogyakarta
- Sujiono Soemaredjo, B. (2021). Studi Literasi Tentang Frekuensi Langkah Dan Panjang Langkah Pada Kecepatan Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 25-31.
- Tampubolon, J., & Harianja, R. R. (2020). *Analisis Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Upaya Peningkatan Prestasi Atlit Sumatera Utara (Studi Kasus: Dinas Pemuda dan Olah Raga Provinsi Sumatera* <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/4738>
- Taniredja, T., & Mustafidah, H. (2011). *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*.
- Trisyono, Masri'an, & Aminarni. (2016). *Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SMP/MTs*. Bandung: Erlangg