

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitiya, M. R., Arwin, R., & Ilahi, M. (2021). Hubungan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil teknik bantingan kayang pada atlet gulat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 45–52.
- Adi Wijayanto. (2021). *Terapi Massage: Sejarah, Teknik, dan Aplikasinya dalam Dunia Kesehatan dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Aerenhouts, D., & D'Hondt, E. (2020). *Free weights versus machines in resistance training: effects on strength and muscle hypertrophy in untrained men*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(2), 411–417.
- Almeyda, F. & Hakim, L. (2022). Strategi pemulihan fisik pasca latihan intensitas tinggi pada atlet remaja. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(2), 78–85.
- Amin, M., Syahrial, S., & Hidayat, R. (2020). *Pemulihan Cedera Olahraga dan Rehabilitasi*. Jakarta: Kencana.
- Annafi, F. & Mukarromah, S. (2021). Risiko cedera pada latihan *barbell squat*: Kajian biomekanika dan pencegahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 13(1), 54–61.
- Annafi, M. A., & Mukarromah, R. (2021). *Pemahaman Dasar Cedera Olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.
- Arhamsyahban. (2023). *Dasar-dasar Terapi Pijat: Konsep, Teknik, dan Manfaat Klinis*. Jakarta: Prenada Media.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, H. (2020). Pengaruh latihan *squat* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa sekolah sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 12–18.
- Asyirag, A. R. (2022). Pengaruh latihan fisik terhadap kejadian DOMS pada atlet pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 102–110.
- Aziz, A., & Irawati, N. (2022). Daya ledak otot tungkai dan perubahan arah gerak dalam bola basket. *Jurnal Sains Keolahragaan*, 10(2), 112–120.
- Bachtiar, M., Nasrullah, A., & Rahman, R. (2022). Pengaruh *sport massage* terhadap rasa nyeri pada otot ekstremitas bawah pada SSB Fass Junior U-17. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 34–41.
- Bachtiar, R. W., Sari, D. P., & Saputra, D. (2022). *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS): Teori dan Praktik dalam Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. 2008. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bessa, A. L., Oliveira, V. N., & Agostini, G. G. (2020). *Exercise-Induced Muscle Damage: Mechanisms, Prevention and Recovery*. Bandung: Alfabeta.
- Cao, X., Wang, Y., & Liu, J. (2020). *Understanding Muscle Soreness and Exercise Recovery*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Chang, X. (2020). *Traditional Chinese Medicine: Historical Perspectives and Clinical Applications*. Beijing: TCM Press.
- Chen, Y., Zhang, Q., & Wu, L. (2021). *Mechanisms of Exercise-Induced Muscle Damage and Recovery*. Malang: UB Press.
- Clarkson, P. M., & Hubal, M. J. (2002). Exercise-induced muscle damage in humans. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(11 Suppl), S52–S69.
- Galih Priyambada, W., Suryani, N., & Rachmawati, I. (2021). *Dasar-Dasar Massage dan Terapi Fisik Olahraga*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Gasibat, Q., Rafi'eda, A. E., & Aween, M. M. (2024). The influence of therapeutic massage on muscle recovery, physiological, psychological and performance in sport: A systematic review. *Sport Mont*, 22(1), 147–164.
- Gymnastyar, A., & Pramono, B. A. (2024). Pengaruh penggunaan foam roller sebagai recovery aktif terhadap derajat nyeri akibat delayed onset muscle soreness. *Jurnal Terapi Fisik dan Rehabilitasi*, 6(1), 10–18.
- Handayani, N. (2019). Pengaruh sport massage terhadap penurunan nyeri otot setelah latihan fisik berat pada mahasiswa olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 112–120.
- Hemmings, B., Smith, M., Graydon, J., & Dyson, R. (2000). Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *British Journal of Sports Medicine*, 34(2), 109–114.
- Ilmi, M. (2018). Pengaruh massage terhadap fleksibilitas dan relaksasi otot setelah latihan intensitas tinggi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(1), 55–63.
- Karakadavut, Ö., & Acar, G. (2024). Effects of sports massage on post-workout fatigue. *International Journal of Turkish Sport and Exercise Psychology*, 1, 15–29.
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, D. (2021). *Sport massage : Teknik dan Manfaatnya dalam Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Kurniawan, A., & Kurniawan, D. (2021). *Sejarah dan Perkembangan Massage Olahraga: Dari Yunani Kuno hingga Era Modern*. Bandung: CV Remaja Karya.
- La Ode Wingki, Sawali, & Jud, H. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai dengan akurasi shooting dalam permainan sepak bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 14(1), 23–30.
- Listyanto, R., Wijanarko, A., & Gontara, I. (2023). Perbandingan efektivitas latihan beban eksternal dan internal terhadap kekuatan otot tungkai. *Jurnal Terapan Keolahragaan*, 7(2), 59–67.
- Margaritelis, N. V., Paschalis, V., & Theodorou, A. A. (2020). *Controversies on Lactate and Muscle Damage*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta Press.
- Moraska, A. (2005). Sports massage: A comprehensive review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 370–380.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2014). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nugraha, T. (2022). *Fisiologi Latihan dan Cedera Otot*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2008). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Putri, M. A., Rahmawati, E., & Santosa, B. (2022). *Sport massage dan stretching dalam mengurangi delayed onset muscle soreness olahraga intensitas tinggi*. *Jurnal Keolahragaan dan Terapi*, 5(1), 55–63.
- Rajab, M., Yusuf, S., & Rahmadani, E. (2024). Olahraga dan dimensi sosial dalam pengembangan karakter. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(1), 33–41.
- Ribeiro, J. P., Silva, L. F., & Costa, M. A. (2023). Analysis of muscle activation during *barbell squat* with varying loads. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(1), 88–95.
- Saudini, D., & Sulistyorini, W. (2021). Pengaruh latihan *squat* terhadap power otot tungkai pada pemain futsal. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 5(1), 34–40.
- Schoenfeld, B. J., Grgic, J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2022). Strength and hypertrophy adaptations between free-weight and machine-based resistance training: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(4), 787–802.

- Smith, J. A., Rodriguez, C. R., & Nguyen, L. (2021). Inflammatory response and muscle damage after high-intensity interval training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(3), 289–297.
- Suryani, T., & Prasetyo, A. (2021). Efektivitas *sport massage* terhadap penurunan delayed onset muscle soreness (DOMS) pada atlet setelah latihan intensitas tinggi. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 45–54.
- Sudirja, A. (2024). Perbedaan latihan beban internal dan eksternal terhadap peningkatan kekuatan otot. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga Indonesia*, 8(1), 14-22.
- 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.
- Wiecha, S., Cieśliński, I., Wiśniowski, P., Cieśliński, M., Pawliczek, W., Posadzki, P., Prill, R., Zajac, J., & Płaszewski, M. (2025). Physical therapies for delayed-onset muscle soreness: An umbrella and mapping systematic review with meta-meta-analysis. *Sports Medicine*, 55(5), 1183–1212.
- Zduński, M., Kuszewski, M., Knapik, A., & Saulicz, E. (2013). *Sports massage* therapy on the reduction of delayed onset muscle soreness of the quadriceps femoris muscle. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(2), 228–237.
- Zhao, Y., Wang, L., & Chen, J. (2022). Dietary antioxidants and muscle *recovery* following intense exercise. *Nutrition & Recovery Journal*, 15(2), 99–108.
- Zhu, L., Tan, Y., & Mei, H. (2020). The effects of *sports massage* on muscle *recovery* and performance. *Journal of Athletic Therapy and Training*, 25(4), 322–330.