

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfaris, S. D. A., Roepadji, J., Bakti, A. P., Hakim, A. A. (2024). Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 82-94. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>.
- Aliriad, H., Arbanisa, W., & Winoto, A. (2023). *Sport massage* terhadap performa olahraga. *Jurnal PHEDHERAL*, 20(2), 1–11.
- Alnedral. (2013). The Effects Of Theaching Method And Students Interest On **204**.
- Bafirman dan Agus. (2012) pembentukan kondisi fisik. FIK UNP. Padang.
- Students Achievement In Volleyball (In Experiment Study). Padang: 12-13 September.
- Awaliyyah, U. A., Raharjo, H. P., Saputro, R. E., Irawan, F. A., & Kresnajati, S. (2025). Effectiveness of petrissage massage manipulation in reducing delayed onset muscle soreness (DOMS). Journal Sport Area, 10(2), 197–**
- Boguszewski, D., Szkoda, S., Adamczyk, J. G., & Biaoszewski, D. (2014). Sports mass age therapy on the reduction of delayed onset muscle soreness of the quadriceps femoris. *Human Movement*, 15(4), 234–237. <https://doi.org/10.1515/humo-2015-001>
- Cheung K, Hume PA, Maxwell L.(2003). *Delayed Onset Muscle Soreness Treatment Strategies And Performance Factors*. *Sports med* 2003;33(2)145-164
- Goats, G. C. (1994). Massage—The scientific basis of an ancient art. *British Journal of Sports Medicine*, 28(3), 149–152.
- Harsono. (1996). Prinsip dan Metodologi Pelatihan. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Helprahara D, Feprianto A, Rasyid A, Azis A. (2022). Pengaruh Massase Olahraga Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, <https://jurnal.stkipgtritrenggalek.ac.id/index.php/penjaga>
- Ilmawan, A. W. (2018). Pengaruh DOMS *Massage* Terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan *Range of Motion* (ROM) Serta Fungsi Pada Kasus *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) Pada Tungkai. Yogyakarta

- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Mancinelli, C. A., Davis, D. S., Aboulhosn, L., Brady, M., Eisenhofer, J., & Foutty, S. (2006). *The effects of massage on delayed onset muscle soreness and physical performance in female collegiate athletes. Physical Therapy in Sport*, 7(1), 5–13. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2005.10.004>
- 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*. 05. <http://eprints.unm.ac.id/18063/>
- Needs, D., Blotter, J., Cowan, M., Fellingham, G., Johnson, A. W., & Feland, J. B. (2023). Effect of localized vibration massage on popliteal blood flow. *Journal of Clinical Medicine*, 12(5), 2047. <https://doi.org/10.3390/jcm12052047>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian. Gramasurya. [http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/6667/1/BukuAjar\\_Dasar-Dasar-Statistik-Penelitian.pdf](http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/6667/1/BukuAjar_Dasar-Dasar-Statistik-Penelitian.pdf)
- Prihantoro, Y., & Ambardini, R. L. (2018). *PREVALENSI , KARAKTERISTIK , DAN PENANGANAN DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS ( DOMS ) PREVALENCE , CHARACTERISTICS , AND HANDLING DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS ( DOMS )*. XVII(2), 126–135.
- Putra, R. T., Jayadilaga, Y., & Aryatama, B. (2022). Analisis Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pasca Latihan Beban Pada Atlet Panahan Science Archery School. *Jurnal Stamina*, 5(6), 247–257. <https://doi.org/10.24036/jst.v5i6.1130>
- Rakasiwi. (2013). Aplikasi *Ice Massage* Sesudah Pelatihan Lebih Baik dalam Mengurangi Terjadinya *Delayed Onset Muscle Soreness* daripada Tanpa *Ice Massage* pada Otot *Hamstring* (Tesis). Denpasar: Universitas Udayana
- Samsudin. (2019). Ilmu Dasar Massage Kebugaran. *Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta*, 1–136.
- Stoppani, J. (2006). *Enciclopedia of Muscle & Strength*. United States: Human Kinetics.
- Sumaryanti. (2005). *Massase Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: Alfabeta.

Suwondo, S, B. (2018). Buku Ajar Nyeri. Perkumpulan Nyeri Indonesia.  
<https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/422/1/ebook-buku-ajar-nyeri-r31jan2019.pdf>



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY