

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang Priyonoadi. (2008). *Sport massage (Masase Olahraga)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bambang wijanarko.,dkk (2010). *Massage Terapi Cidera Olahraga*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Best et al (2008). *Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise*. Clinical Journal of Sport Medicine 18(5): 446.
- Bompa & Haff. (2009). *Periodization Training for Sports: theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Cafarelli et al. (1992). *The role of massage in preparation for and recovery from exercise*. Sports Med 14(1): 8.
- Duwi, Priyatno. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Elang. 2010. *Sekilas tentang Massage (Online)*, (<http://tumoutou.depsos.go.id/modules.php?name=News&file=printsid=16>),
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, DZ (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakur.
- Goats. (1994). *Massage--the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques*. British Journal of Sports Medicine 28(3): 149.
- Hemmings, B., et al. (2000). *Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance*. British Journal of Sports Medicine 34(2): 109.
- Hilbert, J. E., G. A. Sforzo and T. Swensen (2003). *The effects of massage on elayed onset muscle soreness*. British Journal of Sports Medicine 37(1): 72.
- Husein, Umar (2004). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Cet ke 6. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Ilham, Choirul. *Manfaat Akupuntur Menurut Beberapa Penelitian*. (<http://sidomi.com/1326204/manfaat-akupuntur-menurut-beberapa-penelitian-diposkan/>).
- Indahria Sulistyarini (2013). *Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Jurnal. Fakultas fisiologi dan ilmu sosial budaya universitas islam Indonesia.
- Jogiyanto, H.M. (2008). *Metodologi Penelitian Sistem Informasi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Febina Ulda Malingga. (2018). *Pengaruh manipulasi sport massage sebelum dan sesudah latihan terhadap kenyamanan tubuh pada UKM pencak silat UNY*. UNY.
- Mulyana (2013). *Pembentukan Karakter Melalui Pembinaan Pencak Silat (Studi Eksperimen pada Siswa SMP di Bandung)*. (Disertasi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santosa, Hamdani (2007). *Statistika Deskriptif dalam Bidang Ekonomi dan Niaga*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono (2004). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Nevi Hardika. (2013). *Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub> MAX*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Syaifuddin (2011). *Pengantar Anatomi dan Fisiologi*. Yogyakarta: EGC.
- Samsudin, (2011). *Terapi Massage*. Jakarta: Katalog dalam terbitan (KDT)
- Wijanarko Bambang., dkk (2010). *Masase Terapi Cidera Olahraga*. Surakarta: Yuma Pustaka.