

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, C. N. (2023). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Otot Punggung Terhadap Bantingan Ippon Seoi Nage Pada Atlet Judo Kota Yogyakarta*.
- Davis, H. L., Alabed, S., James, T., & Chico, A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery : a systematic review and meta- - analysis. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Elzandri, R., & Dewi, K. (2018). *Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012*. 1(1), 151–156.
- Guntoro, T. S. (2022). Analisis Kebutuhan Pengembangan Model Pembelajaran Fleksibilitas Tubuh untuk Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(2), 80–86. <https://doi.org/10.31957/jop.v4i2.2854>
- Hadi, B. S. (2021). *Pengaruh Pemberian Perlakuan Sport Massage Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Pemain Ukm Sepakbola Unila Di Universitas Lampung*.
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Kim, D. W., Lee, D. W., Schreiber, J., Im, C. H., & Kim, H. (2016). Integrative Evaluation of Automated Massage Combined with Thermotherapy: Physical, Physiological, and Psychological Viewpoints. *BioMed Research International*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/2826905>
- Nomikos, N. N., Nomikos, G. N., & Kores, D. S. (2010). Review paper The use of deep friction massage with olive oil as a means of prevention and treatment of sports injuries in ancient times. *Archives of Medical Science*, 1–4. <https://doi.org/10.5114/aoms.2010.17074>
- Nuari, G., Tresnowati, I., & Widya, M. (2020). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undangan Tahun 2012/2013. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(2), 27–33.
- Pulcheria, M., & Muliarta, I. M. (2016). *low impact low intensity*. 5(6), 1–6.
- Rahail, R. B., Sahrani, A. Y., & Aqobah, Q. J. (2024). *Dampak Sport Massage terhadap Kebugaran Tubuh Mahasiswa*. 14(4), 200–206.
- Rahmatika, H. E., & Sifaq, A. (2024). Efektifitas Sport Massage Terhadap Tingkat Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Cabor Bola Tangan. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7, 107–112.

- Ramadhan, L. F. (2024). *Perbedaan Pengaruh Latihan Stretching Statis Pasif Dan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Terhadap Tingkat Fleksibilitas Togok Siswa Pencak Silat Kazakhstan*.
- Roberto, J., & Fitria. (2023). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Samudra. *Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 54–63.
- Shen, C., Tseng, Y., Shen, M. S., & Lin, H. (2021). Effects of Sports Massage on the Physiological and Mental Health of College Students Participating in a 7-Week Intermittent Exercises Program. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 23–32.
- Souza, A. C., Bentes, C. M., Salles, B. F. De, Reis, V. M., Alves, J. V., Miranda, H., & Novaes, S. (2013). *Influence of Inter - Set Stretching on Strength , Flexibility and Hormonal Adaptations by*. 35(March).
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Hubungan Ketebalan Lemak Dengan Fleksibilitas Trunkus Remaja Putri Bambang Trisnowiyanto. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 105–109.
- Tsaqif, M., & Kurniawan, A. (2021). *Pijat Kebugaran Olahraga*. Akademia Pustaka.
- Unsoed, F. (2021). *Pendidikan Jasmani*. Faculty Of Health Sciences Jenderal Soedirman University. <http://fikes.unsoed.ac.id/pendidikan-jasmani/>
- Waluyo, I., Adhi, W. P., & Arsyad, N. (2013). *Perbedaan Kemampuan Flekibilitas sit and Reach Tes Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Penyakit Sendi dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) Pada Usia 15-59 Tahun di Kelurahan Duren Sawit Jakarta Timur Tahun 2012*
- Wijarnako, B., Riyadi, S., Kushartanti, W., Priyonohadi, B., Nugraha, A. S., Kafrawi, F. R., Satyawan, B., & S., N. T. B. (2010). *Masase Terapi Cedera Olahraga*. Yuma Pustaka.
- Wijaya, N. A., Sumartiningsih, S., Sugiarto, S., Anam, K., & Muhibbi, M. (2024). Efek Sport Massage (Effleurage, Friction, Dan Vibration) Terhadap Kelentukan Punggung Hingga Tungkai. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 53–64. <https://doi.org/10.24114/so.v8i1.48476>

- Windro. (2018). *Pengaruh Masase Olahraga dan Peregangan Ekstremitas Atas Pada Atlit Hockey UNESA*. 149–157.
- Yusuf, H. (2018). *Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Test Pada Mahasiswa PJKR Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo*. 1(180), 1–13.
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(1), 30–41.

