

DAFTAR PUSTAKA

- alaján-, v. (2016). *bentuk dan rancangan penelitian*. 1–23.
- andriadi, a., ulfah, w. a., & ... (2021). pelatihan sport massage bagi mahasiswa, alumni dan guru pjok di bangka belitung. *batoboh: jurnal ...*, 5458. <http://journal.isi-padangpanjang.ac.id/index.php/batoboh/article/view/2053>
- ariesta, amelia windy. (2020). pengaruh latihan drill speed dan agility terhadap peningkatan kecepatan pada atlet panjat tebing kategori speed world record daerah istimewa yogyakarta tugas. in *jurnal ilmu pendidikan* (vol. 7, issue 2).
- arikunto, s. (2014). *metedologi penelitian*. rineka cipta.
- asy'ari, h. (2015). kelelahan dan recovery dalam olahraga. *jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*, 151(september 2016), 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- chtara, m., chaouchi, a., levin, g. t., & amri, m. & laursen, p. b. (2016). effect of concurent endurance and circuit resistance training sequence on muscular strenght and power development. *the journal of strenght & conditioning research*, 23–31.
- djohan. (2017). the correlation between flexibility and strength of arm muscle with swimming speed. *media kesehatan masyarakat indonesia*, 13(4), 380.
- gusti ayu made dwi putri. (2020). pengaruh pemberian latihan pull up terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet panjat tebing kategori speed track. *jurnal inovasi kesehatan*, 5(2018), 154–164. <http://dx.doi.org/10.33258/jikm>
- hardiyono, b. (2019). *effect of strength, flexibility, balance and confidence of successful wall climbing athletes in south sumatra*. 278(yishpess), 377–382. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.95>
- hardiyono, b. (2020). tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet pelatda pengprov fpti sumatera selatan. *kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- hardiyono, b., nurkadrii, pratama, b. a., & laksana, a. a. n. p. (2019). pengaruh kekuatan otot dominandan percaya diriterhadap hasil panjatan atlet panjat tebing. *jurnal sportif : jurnal penelitian pembelajaran*, 5(1), 124–139.
- 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>
- kalsum, u., atesya kesumawati, s., endrawan, i. b., & martinus, m. (2023). survey of lecturers' understanding of sports massage clinic services at bina darma university. *kinestetik : jurnal ilmiah pendidikan jasmani*, 7(3), 851–860. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i3.28529>
- kumara, f. r., haetami, m., hidasari, f. p., jasmani, p., & tanjungpura, u. (2024).

pengaruh sport massage terhadap recovery. 13, 430–437.
<https://doi.org/10.26418/jppk.v13i3.73253>

- lukito, d. j., hidasari, f. p., suwanto, w., yunitaningrum, w., & bafadal, m. f. (2023). hubungan power otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil pukulan groundstroke backhand tenis lapangan pada mahasiswa pendidikan jasmani universitas tanjungpura. *e-sport: jurnal pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi*, 4(1), 155–168. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.8294>
- nanda, h. y., ardhi, i., junaidi, s., rizki, b., anis, z., & anugrah, w. (2019). cara cepat kuasai massage kebugaran. in *main* (issue february).
- nugroho, i. a. p. (2020). *gedung pembinaan panjat tebing di kota palembang*.
- pramukti, t., & junaidi, s. (2014). journal of sport sciences and fitness pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run. *jurnal ilmiah sport coaching dan kesehatan*, 3(4), 51–54.
- rahmatika, h. eka, & sifaq, a. (2024). efektifitas sport mssage terhadap tingkatan fleksibilitas punggung bawah pada cabor bola tangan. *jpo:jurnal prestasi olahraga*, 7, 107–112.
- rahmiati, f. (2013). *active stretching*. 13.
- rihatno, t., & tobing, s. r. a. l. (2019). pengembangan model latihan kekuatan otot lengan pada cabang olahraga softball. *gladi : jurnal ilmu keolahragaan*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.01>
- risman, d., damrah, d., syahrastani, s., & sasmitha, w. (2024). faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga panjat tebing dinilai dari sudut pandang pelatih dan atlet. *jurnal jpdo*, 7(3), 22–29. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.3.2024.53>
- santoso, s. (2017). *menguasai statistik dengan spss 24* (elex media).
- sugiarto. (2016). *pilihan rasional wanita sebagai atlet panjat tebing (studi kasus wanita yang tergabung didalam federasi panjat tebing indonesia riau)*. 4(1), 1–23.
- sugiyono. (2009). *metedologi penelitian*.
- sugiyono. (2016). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, r&d*.
- sugiyono. (2020). *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*.
- vaczi, m., tollar, j., mezler, b., juhazs, & i., & karsai, i. (2015). mechanical, biomechanical, and emg rensponses to short-term ecentric-concentric knee extensor training in human. *j strength cond res*, 922–932.
- vitara, v., hardiyono, b., kesumawati, s. a., endrawan, i. b., sukmawati, n., martinus, m., & fikri, a. (2023). pendampingan tim massage bina darma pada tim panjat tebing di porprov. *jurnal pengabdian kepada masyarakat bina darma*, 3(3), 255–261. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v3i3.2722>
- yahya, n. (2016). pembinaan cabang olahraga panjat tebing di federasi panjat tebing

- indonesia kota surabaya. *jurnal kesehatan olahraga*, 06(2), 535–544.
- yuliyanto, r. (2018). korelasi power otot lengan, kelentukan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan handspring senam artistik. *jurnal ilmiah penjas (penelitian, pendidikan dan pengajaran)*, 4(2), 17–34.
<http://202.91.10.29/index.php/jip/article/view/695>
- yusuf, b. satrianingsih dan p. m. (2016). hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan panjat tebing nomor speed classic dalam cabang olahraga panjat tebing pada atlet fpti ntb. *hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap perempuan panjat tebing nomor speed classic dalam cabang olahraga panjat tebing pada atlet fpti ntb*, 2(1), 62–67.
- zahra hanum, s. (2017). pengembangan model latihan panjat tebing untuk atlet pemula. *motion*, 8(1), 100–110.
- zainuddin, m. s., usman, a., awaluddin, badaru, b., & imran hasanuddin, m. (2024). socialization of sports massage for visitors of pakui park in makassar city. *gandrung: jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 5(2), 1760–1771.
<https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.4005>