

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
MENGUNAKAN MUSIK KLASIK
TERHADAP *RECOVERY* PEMAIN SEPAK BOLA**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
pada program studi kepelatihan fisik olahraga



Oleh:

RIJAL MALIK DARUSALAM

NIM 2001774

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
RIJAL MALIK DARUSALAM
PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
MENGGUNAKAN MUSIK KLASIK
TERHADAP *RECOVERY* PEMAIN SEPAK BOLA

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing II



Mona Fiametta Febrianty, M.Pd.
NIP. 920190219880208201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga UPI



Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.
NIP. 197612282008121002

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
MENGUNAKAN MUSIK KLASIK
TERHADAP *RECOVERY* PEMAIN SEPAK BOLA

Oleh
Rijal Malik Darusalam

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Sains Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

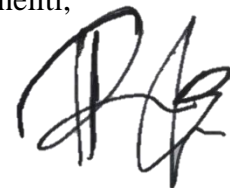
© Rijal Malik Darusalam
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya
tanpa izin penulis

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Menggunakan Musik Klasik Terhadap *Recovery* Pemain Sepak Bola” ini beserta seluruh isi di dalamnya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan pengutipan atau penjiplakan (plagiarisme) dengan cara-cara yang tidak sesuai etika ilmu yang berlaku dalam bidang keilmuan yang ilmiah di masyarakat. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap skripsi yang saya buat ini.

Bandung, 1 Juli 2024
Peneliti,



Rijal Malik Darusalam
2001774

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun penelitian yang berjudul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Menggunakan Musik Klasik Terhadap *Recovery* Pemain Sepak Bola”.

Penelitian ini disusun guna melengkapi syarat kelulusan. Penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan pemikiran yang berguna bagi masyarakat banyak. Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga dengan menyusun penelitian ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari segala kekurangan, karena keterbatasan yang penulis miliki. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dalam dunia kepelatihan fisik olahraga. Semoga Allah Swt selalu memberikan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua.

Bandung, 1 Juli 2024
Peneliti,



Rijal Malik Drusalam
2001774

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin. Sujud syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan Semesta Alam yang senantiasa menyayangi, menolong, dan memberikan yang terbaik bagi penulis melalui petunjuk-Nya sehingga penulis selalu diberikan kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan keikhlasan dalam menyusun skripsi ini. Sholawat serta salam saya panjatkan kepada Nabi Muhammad Saw., Semoga kita mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir kelak.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan sangat menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi penulis berusaha untuk membuat karya tulis ilmiah ini menjadi berguna dan bermakna, karena manusia tempatnya salah dan Allah Swt Yang Mahabener atas segalanya. Dengan segala kerendahan hati penulis menghaturkan banyak terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

- 1) Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK atas rekomendasi dan izinnnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini;
- 2) Bapak Dr. Alen Rismayadi M.Pd., selaku Ketua Program Studi Keperlatihan Fisik Olahraga FPOK UPI;
- 3) Bapak Novrizal Achmad Nova, M.Pd., selaku wali dosen pembimbing akademik dan panutan saya dalam segala ilmu-ilmu yang ada di kepelatihan, pengalamannya serta membimbing penulis dalam memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini;
- 4) Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan saran-saran berharga, dan dengan rasa penuh tanggung jawab telah mencurahkan waktu, tenaga dan pikirannya kepada penulis;
- 5) Ibu Mona F. Febrianty, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, membimbing dengan penuh kesabaran, dan memberikan saran-saran berharga kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini;
- 6) Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Keperlatihan Fisik Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan segala ilmu dan pengalamannya kepada penulis pada saat pelaksanaan proses perkuliahan;

- 7) Staf dan Dosen di FPOK UPI yang turut memberikan bantuan dan doa kepada penulis;
- 8) Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai Pa'e dan Bu'e yang tanpa hentinya selalu mendoakan dan mendukung tanpa henti agar skripsi ini berjalan dengan lancar. Terima kasih atas semua cinta yang telah kalian berikan;
- 9) Bapak dan Ibu Kepala Sekolah Sepak Bola Bina Pakuan Bandung yang memberikan izin dan support penelitian;
- 10) Kepada seluruh Staf Coach SSB Bina Pakuan Bandung yang memberikan izin dan support penelitian;
- 11) Para pemain sepak bola PS Bina Pakuan Bandung yang bersedia membantu penelitian;
- 12) Teman-teman KKN Cikondang yang selalu menghibur dengan segala canda tawanya sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik;
- 13) Teman-teman saya Kos Ibu Sari yang selalu menghibur dan memberikan dukungan dengan segala gelak tawanya sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik;
- 14) Teman-teman RAJAWALI (keluarga jawa bumi siliwangi) yang selalu ada untuk membantu, menghibur, menemani dan memberikan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik;
- 15) Teman-teman KFO 20 yang telah berjuang bersama-sama dan saling mendukung;
- 16) Manisha Istia Putri yang selalu ada untuk membantu, menemani dan memberikan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik; dan
- 17) Pihak-pihak terkait lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

ABSTRAK

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* MENGGUNAKAN MUSIK KLASIK TERHADAP *RECOVERY* PEMAIN SEPAKBOLA

Rijal Malik Darusalam

Email : rijalmalikdarussalam@upi.edu

**Pembimbing: 1. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
2. Mona F. Febrianty, M.Pd.**

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap rangsangan stimulus atau kecepatan reaksi seseorang yaitu aktivitas fisik yang kemudian menimbulkan rasa kelelahan merupakan hal yang paling sering dirasakan oleh manusia, karena tubuh manusia dirancang agar dapat melakukan berbagai aktivitas beban pekerjaan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi otot progresif menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *two group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota PS Bina Pakuan (usia 16-17 tahun) yang berjumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat polar H10 untuk mengukur denyut nadi/menit. Atlet diberikan perlakuan metode *progressive muscle relaxation* dan metode relaksasi musik klasik. Analisis data menggunakan uji -t dengan bantuan aplikasi SPSS 29. Berdasarkan pengolahan dan analisis data ditemukan bahwa metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik berpengaruh signifikan terhadap *recovery* pemain sepak bola, metode relaksasi musik klasik berpengaruh signifikan terhadap *recovery* pemain sepak bola, dan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik. Peneliti menyarankan untuk dapat melakukan metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik setelah melaksanakan latihan fisik karena telah terbukti dapat mempercepat *recovery* atlet.

Keywords

Classical Music, Recovery, Football, Progressive Muscle Relaxation

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION USING CLASSIC MUSIC ON FOOTBALL PLAYERS RECOVERY

Rijal Malik Darusalam

Email : rijalmalikdarussalam@upi.edu

**Pembimbing: 1. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.
2. Mona F. Febrianty, M.Pd.**

One of the factors that influences stimulus stimulation or a person's reaction speed is physical activity which then causes a feeling of fatigue, which is something that is most often felt by humans, because the human body is designed to be able to carry out various daily workload activities. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation methods using classical music and classical music relaxation methods on *the recovery* of soccer players. The method used in this research is an experiment with *a two group pretest-posttest design* . The sample in this study were members of PS Bina Pakuan (aged 16-17 years) totaling 20 athletes. The sampling technique in this research used a *total sampling technique* . The instrument in this study uses a polar H10 tool to measure pulse rate/minute. Athletes were given treatment with the progressive muscle relaxation method and the classical music relaxation method. Data analysis used the *t - test* with the help of the SPSS 29 application. Based on data processing and analysis, it was found that the progressive muscle relaxation method using classical music had a significant effect on recovery. soccer players, the classical music relaxation method has a significant effect on *the recovery* of soccer players, and there is a significant difference in influence between the progressive muscle relaxation method using classical music and the classical music relaxation method. Researchers recommend using the progressive muscle relaxation method using classical music after physical exercise because it has been proven to speed up athlete *recovery* .

Keywords

Classical Music, Recovery, Football, Progressive Muscle Relaxation

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	5
1.3 Tujuan penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur organisasi.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Relaksasi.....	7
2.1.1 Hakikat Relaksasi.....	7
2.1.2 Manfaat Relaksasi	8
2.1.3 Efektifitas Latihan Relaksasi.....	9
2.1.4 Macam - Macam Teknik Relaksasi.....	11
2.2 <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	14
2.2.1 Hakikat <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	14
2.2.1 Manfaat <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	15
2.2.2 Indikasi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	17
2.2.3 Kontra Indikasi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	18
2.2.4 Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)	18
2.3 Musik Klasik	24

2.3.1 Hakikat Musik Klasik	24
2.3.2 Jenis Musik Klasik	24
2.3.3 Manfaat Musik Klasik.....	26
2.3.4 Efektivitas Musik Klasik.....	27
2.3.5 Cara Kerja Musik Klasik.....	28
2.4 <i>Recovery</i>	29
2.4.1 Hakikat <i>Recovery</i>	29
2.4.2 Bentuk <i>Recovery</i>	30
2.4.3 Cara Mengukur <i>Recovery</i>	31
2.4.4 Manfaat <i>Recovery</i>	32
2.5 Sepak Bola.....	33
2.5.1 Hakikat Sepak Bola	33
2.5.2 Karakteristik Permainan Sepak Bola	34
2.5.3 Kelelahan Dalam Sepak Bola	35
2.5.4 Bentuk <i>Recovery</i> Dalam Sepak Bola	36
2.6 Penelitian Relevan	37
2.7 Kerangka Berpikir	41
2.8 Hipotesis.....	44
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	45
3.1 Metode Penelitian	45
3.2 Desain	45
3.3 Partisipan	46
3.4 Populasi & Sampel	46
3.4.1 Populasi.....	46
3.4.2 Sampel.....	47
3.5 Instrumen.....	47
3.6 Prosedur Penelitian	48
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian	50
3.8 Pelaksanaan Program	50
3.9 Pelaksanaan Program	56
3.10 Analisis Data	58
3.10.1 Uji Normalitas	58
3.10.2 Uji Homogenitas	58

3.10.3 Uji Hipotesis	58
BAB 4 TEMUAN DAN PEMBAHASAN	59
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	59
4.2 Uji Prasyarat Analisis	62
4.2.1 Uji Normalitas	63
4.2.2 Uji Homogenitas	63
4.3 Uji hipotesis.....	64
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	66
BAB 5 KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Implikasi	72
5.3 Rekomendasi	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Desain Penelitian.....	45
Tabel 3.2. Waktu Penelitian	50
Tabel 4.1. Hasil Pengelompokan Pretest dan Posttest (A).....	59
Tabel 4.2. Hasil Pengelompokan Pretest dan Posttest (B).....	61
Table 4.3. Analisis Perhitungan Deskriptif.....	62
Table 4.4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	63
Table 4.5. Hasil Uji Homogenitas Levene Statistic	64
Table 4.6. Hasil Uji Paired Sample T-Test	65
Table 4.7. Hasil Uji Paired Sample T-Test	65
Table 4.8. Hasil Uji Independent Sample T-Test.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Mekanisme Relaksasi	9
Gambar 2.2. Mekanisme Relaksasi Otot.....	15
Gambar 2.3. Melatih otot-otot tangan	18
Gambar 2.4. Melatih Otot-otot Lengan Bawah.....	19
Gambar 2.5. Melatih Otot-otot Lengan Atas	19
Gambar 2.6. Melatih Otot-otot Bahu	20
Gambar 2.7. Melatih Otot-otot Dahi	20
Gambar 2.8. Melatih Otot-otot Mata.....	20
Gambar 2.9. Melatih Otot Rahang	21
Gambar 2.10. Melatih Otot Bibir	21
Gambar 2.11. Melatih Otot Leher Bagian Belakang.....	21
Gambar 2.12. Melatih Otot Leher Bagian Depan	22
Gambar 2.13. Melatih Otot-otot Punggung.....	22
Gambar 2.14. Melatih Otot-otot Dada	22
Gambar 2.15. Melatih Otot-otot Perut	23
Gambar 2.16. Melatih Otot-otot Tungkai	23
Gambar 2.17. Melatih Otot Betis	23
Gambar 2.18. Sistem Kardiovaskular	26
Gambar 2.19. Mekanisme Musik ke Otak	28
Gambar 3.1. Prosedur Penelitian.....	48
Gambar 3.2. Penentuan Kelompok Dengan Matched-Pair	49
Gambar 4.1. Diagram Pretest dan Posttest.....	60
Gambar 4.2. Diagram Pretest dan Posttest.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Skripsi	84
Lampiran 2. Surat Izin Peminjaman Alat.....	88
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 4. Program Relaksasi	90
Lampiran 5. Instrumen Alat Penelitian	91
Lampiran 6. Hasil Test	93
Lampiran 7. Data Penelitian Pretest Dan Posttest.....	95
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan	96
Lampiran 9. Hasil Data Penelitian	99

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, D. G., & Ashadi, K. (2018). Pemahaman pelatih sekolah sepakbola se kota madiun tentang physiological recovery.
- Adista, D. (2023). Peran Pelatih Dalam Membangun Karakteristik Atlet Di Ssb Se-Kawedanan Selokaton Kabupaten Kendal Tahun 2022.
- Alfarisi, R. N., & Muhlisin, A. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada Pasien yang Dirawat di Intensive Care Unit : A Literature Review. Dalam Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP).
- Allsabab, H. A. (2021). Survei Kapasitas Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Pemain Sepakbola Persik Usia 20 Tahun. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(1), 174–180. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1260>
- Ambarsari, E. M., & Hidayati, O. (2020). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi (Vol. 3).
- Amelia, S., Kartika, I. R., & Apriliani, Y. (2022). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murotal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta. *Jurnal JKFT*, 5.
- Ansoriyah, S. (2017). Pengaruh Pemberian Musik Klasik Terhadap Kemampuan Menulis Berita Siswa Sman 37 Jakarta. 1(1). <https://doi.org/10.21009/AKSIS>
- Apriyanto, T., & Junaidi. (2021). Pelatihan Tenaga Kesehatan Olahraga Dalam Meningkatkan Masa Pemulihan Atlet Selama Menjalani Pelatihan Daerah. Dalam Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Arip, M. (2020). Pengaruh Foot Massage Therapy terhadap Skala Nyeri Ibu Post Op Sectio Cesariadi Ruang Nifas RSUD Kota Mataram (Vol. 2, Nomor 1).
- As, E., Kebidanan, P., Poltekkes, L., & Aceh, K. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi.
- Atradinal, & Sepriani, R. (2017a). Pemulihan kekuatan otot pada atlet sepakbola.
- Atradinal, & Sepriani, R. (2017b). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepak Bola.
- Azizah, F. N., Sumarni, S., Sukowati, F., & Kumorowulan, S. (2021). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Mozart Music Therapy on Premenstrual Syndrome Stress Scores. *JURNAL KEBIDANAN*, 11(1), 10–14. <https://doi.org/10.31983/jkb.v11i1.6278>
- Battaglini, M. P., Pessôa Filho, D. M., Calais, S. L., Miyazaki, M. C. O. S., Neiva, C. M., Espada, M. C., de Moraes, M. G., & Verardi, C. E. L. (2022a). Analisis

Relaksasi Otot Progresif pada Variabel Psikofisiologi Pada Atlet Bola Basket. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192417065>

- Battaglini, M. P., Pessôa Filho, D. M., Calais, S. L., Miyazaki, M. C. O. S., Neiva, C. M., Espada, M. C., de Moraes, M. G., & Verardi, C. E. L. (2022b). Analysis of Progressive Muscle Relaxation on Psychophysiological Variables in Basketball Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192417065>
- Bernardi, L., Porta, C., & Sleight, P. (2006). Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: The importance of silence. *Heart*, 92(4), 445–452. <https://doi.org/10.1136/hrt.2005.064600>
- Betan, O., Hamu, H. , A., Kapitan, M., & Soleman Lepat, G. (2021). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. Dalam *Flobamora Nursing Jurnal* (Vol. 1, Nomor 1). Bulan Oktober Tahun.
- Blichfeldt-Ærø, S. C., Halvorsen, S., & Trondalen, G. (2022). Music therapy in invasive cardiac procedures: Expanded perspective. *British Journal of Music Therapy*, 36(1), 48–58. <https://doi.org/10.1177/13594575211039090>
- Cahyanti, L., Fitriana, V., Putri, S. D., & Lusianti, P. S. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikososial Keluarga Pasien Covid-19. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10(2355–8040), 13–25.
- Celenay, T., Urus, G., & Bayrakli, A. (2024). Efficacy of progressive muscle relaxation technique in primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2023.10.016>
- Cristin, P., Hutagalung, N., Sinaga, T., Prodi,), Musik, P., Bahasa, F., & Seni, D. (2022). Manfaat Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Seni Musik*, 11(1), 80–90.
- Darki, C., Riley, J., Dadabhoy, D. P., Darki, A., & Garetto, J. (2022). The Effect of Classical Music on Heart Rate, Blood Pressure, and Mood. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.27348>
- Dawud, V., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health* |, 2(4), 224–231. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Dharmasasmitha, V., & Nugrahaeni, P. (2017). Perbedaan Kecerdasan Emosi Antara Pendengar Musik Hardcore Dengan Pendengar Musik Klasik (Vol. 4, Nomor 1).
- Diego, M.-J., Calleja-González, J., Arratibel, I., Delextrat, A., & Terrados, N. (2017). Fatigue and Recovery in Soccer: Evidence and Challenges. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 52–70. <https://doi.org/10.2174/1875399x01710010052>

- Djohan, Tyasrinesu, F., & Sualang, E. L. (2022). Pengaruh Mendengarkan Musik terhadap Kondisi Relaksasi (Vol. 23, Nomor 3). <https://akademihipnoterapi.com>
- Elhy, A. H. A., Elalem, abd, M. S., & Kamel, M. A. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Persiapan Pasien yang Tepat terhadap Komplikasi Terpilih Pasca Lithotripsy Gelombang Kejut Ekstrakorporeal.
- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Artikel, S. (2017). Journal of Physical Education and Sports Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. Dalam 211 JPES (Vol. 6, Nomor 3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Artikel, S. (2020). Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. Dalam 211 JPES (Vol. 6, Nomor 3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Febrianto, S. D., & Ashadi, K. (2017). Profil Strategi Pemulihan Secara Fisiologi Atlet Sepakbola Psbi Blitar Senior Profil Strategi Pemulihan Secara Fisiologi Atlet Sepakbola Psbi Blitar Senior.
- Ferdy, A. M., Handayani, S., Ghozali, D. A., & Munawaroh, S. (2022). Pemilihan Waktu Ice Compression pada Timbulnya Delayed Onset Muscle Soreness Setelah Latihan Submaksimal. *Journal of Sport Science and Education* |, 7(2548–4699), 1–6. <https://doi.org/10.26740/jossae.v7n1.p1-7>
- Fitria, D. E., & Roepajadi, J. (2022). Tingkat Pengetahuan Recovery Terhadap Atlet Handball Puslatcab Kota Surabaya 83.
- Giggins, O. M., Doyle, J., Smith, S., Crabtree, D. R., & Fraser, M. (2022). Measurement of Heart Rate Using the Withings ScanWatch Device during Free-living Activities: Validation Study. *JMIR Formative Research*, 6(9). <https://doi.org/10.2196/34280>
- Gustiana, E., & Islami, C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Hamid, A. M. R., Mansor, M. B., & Abidin, Z. M. F. (2022). Music therapy for reducing anxiety in patients undergoing total knee replacement surgery under subarachnoid anesthesia. *Journal of Orthopaedic Surgery*, 30(2). <https://doi.org/10.1177/10225536221122347>
- Handayani, P. S., & Noorratri, D. E. (2023). Penerapan Terapi Reminiscence dan Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Depresi Lansia Dengan Hipertensi Di RSUD Wonogiri. *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 3(2829–4726), 100–106.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. Dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Nomor 1).

- Hasbi, A. H., & Sutanta. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality Of Hemodialisa Patients.
- Helaprahara, D., Fepriyanto, A., Rasyid, A. R., & Azis, A. A. (2022). Pengaruh Massase Olahraga Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Bolavoli. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 2(2), 42–48. <https://doi.org/10.55933/pjga.v2i2.307>
- Hendra, M., Yansen, H., & Jutalo, H. (2020). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Kop Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. Dalam *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 4).
- Herlinawati, Milwati, S., & Sulasmini. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik dengan Tanpa Mendengarkan Musik di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Dalam *Nursing News* (Vol. 2, Nomor 3).
- Huntangalung, N. C. P., & Theodora, S. (2022). Manfaat Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Seni Musik*, 11(1), 80–90.
- Inangil, D., Sendir, M., Kabuk, A., & Turkoglu, I. (2020). The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 28(3), 341–349. <https://doi.org/10.5152/FNJJN.2020.19075>
- Insyirah, S., Sinring, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Di MTs DDI Lapeo Application Of Relaxation Techniques To Reduce Anxiety Facing Exams At MTs DDI Lapeo.
- Irawan, H., Sarwili, I., Tresya, E., Kesehatan, F., Studi, P., & Keperawatan, S. (2024). Pengaruh Kombinasi Latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah RW 001 Sarua Indah Ciputat Tangerang Selatan Tahun 2022. 2(1), 172–189. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.231>
- Jatmika, D., & Linda. (2016). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. Dalam *Jurnal Psikologi Psibernetika* (Vol. 9, Nomor 2).
- Jyantoro, S., & Sularso, S. (2020). Komposisi Ekstensya for String Orchestra: Studi eksperimental penciptaan musik sebagai strategi pendidikan apresiasi musik klasik di Indonesia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2302–8416), 98–103.
- Jumrotul 'aqobah, Q., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet The Impact Of Anxiety In Sports On Athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1 33-39(2830-375X). <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1>

- Komarudin. (2017). *Pesikologi Olahraga* (Yusuf Hidayatm M.Si & Nita Nur Muliawati, Ed.; Yusuf Hidayat, M.Si). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Kurniawan, G. N. (2016). Efektivitas Musik Klasik (Mozart) Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Sman 4 Yogyakarta Effectiveness Of Classical Music (Mozart) To Decrease The Burnout Of Academic In Sman 4 Yogyakarta Second Grade Students.
- Kurniawan, R., & Elfarabi, E. (2018). Optimalisasi Teknik Recovery Untuk Pemain Sepak Bola. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12574>
- Kurniawan, R., Prabowo, E., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga Futsal Pada Tim Cosmo Futsal Club Jakarta (Vol. 3, Nomor 1). <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/Jabdimas>
- Kusuma, R. G., Basuki, W. S., & Hernawan, B. (2020). Nadi Istirahat Dan Nadi Pemulihan Dipengaruhi Oleh Rutinitas Olahraga (Resting pulse and heart rate recovery influenced by routinely exercise). *Dalam Herb-Medicine Journal*.
- Lengsi, T. V., & Mizawati, A. (2021). Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. 7, 26. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v%vi%i.673>
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Selelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Dalam Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 8). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Liu, X., Ren, J. H., Jiang, S. S., Tan, Y., Ma, S. G., & Huang, Y. (2022). Expressive Arts Therapy Combined with Progressive Muscle Relaxation following Music for Perioperative Patients with Gynecological Malignancies: A Pilot Study. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6211581>
- Mahatidanar, A., & Nisa, K. (2017). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Dalam J Agromed Unila* | (Vol. 4).
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science & Education Journal*, 1(2). <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Balance And Agility Of Ball Driving Skills In Football Games. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11.
- Margiyanti, & Bahtiar, D. C. (2022). *Jurnal Keperawatan Sisthana Penerapan Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang*. 7(2).

- Maryati, W. A., Rokayah, C., & Herawati, Y. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesaria.
- Marzuki, M. B., & Lestari, P. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang.
- Mayenti, F., & Sari, Y. (2020). Efektifitas Teknik Distraksi Musik Klasik Mozart Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 98. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.193>
- Mulyawan, R. (2020). Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Daya Tahan Otot. *MEDIKORA*, 19(1), 53–60.
- Musthofa, H., & Rohman, K. F. (2019). Analisis Pengetahuan Pelatih Klub Handball Bumi Wali Tuban Terhadap Recovery.
- Nasution, P. A. (2020). Pengaruh pemberian air kelapa terhadap denyut nadi pemulihan paska berolahraga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(1), 1–6.
- Nekada, Y. dede, cornelia, Kharisma, B. Z., & Utami, W. N. J. (2023). Perbedaan Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 5(1), 27–35.
- Ningsih, Y. F., & Puspitaningrum, D. A. (2018). Efektivitas Stretching Aktif Dan Stretching Pasif Dalam Pemulihan Asam Laktat Darah Dan Denyut Jantung Setelah Lari Cepat 400 Meter. Dalam *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Novian, O. :, & Kurniawan, G. (2016). Efektivitas Musik Klasik (Mozart) Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi Sman 4 Yogyakarta.
- Nurani, D. R., & Fitriyanti. (2023). Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (Vol. 5, Nomor 1).
- Nur, F. S., Agustiyawan, Purnamadyawati, & Mahayati, S. D. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. Dalam *Indonesian Journal of Physiotherapy* (Vol. 1, Nomor 1).
- Nurhasana, S. E., Inayati, A., Fitri, L., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2022). Pengaruh Terapi Dingin Cryotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Pada Fraktur Ekstremitas Tertutup Di Ruang Bedah Ortophedi Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- Pambudiarto, A. A., Azizah, A. N., Amalia, L., Niswatin, T. K., Hudiyawati, D., & Susanti, E. (2024). Evidence Based Nursing: Penerapan Intervensi Progressive Muscle Relaxation untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2276–2287. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14588>

- Panduan Penggunaan Polar H10. (t.t.).
- Parwata, Y. M. I. (2015). Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2337–9561), 2–13.
- Pragholapati, A., Tresnawati, heni, & Inggrid, D. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 8(2), 112–122. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Pratama, Nada, Bima, Putra, Reza, Luthfi, & Nurhaliza. (2024). Metode Penelitian “Desain Penelitian Psikologi Eksperiment Anava dan Faktorial.”
- Pratiwi, Y. A. W., Wuri, W. E., & Kurniyawan, H. E. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kelelahan dan Kualitas Tidur pada Petani Penyadap Karet di PTPN XII Kebun Kalisanen, Jember. Dalam Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kelelahan dan Kualitas Tidur *e-Journal Pustaka Kesehatan* (Vol. 10, Nomor 2).
- Purnamasari, I., & Sopian. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>
- Rachmawati, E. F., Satiadarma, M. P., & Chris, A. (2021). Penggunaan Terapi Musik Untuk Menurunkan Kelelahan Akibat Pengobatan Pada Pasien Kanker Serviks: Studi Kasus. Versi Cetak), 5(2), 311–316. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.9857>
- Rahmawati, M. P., Widjajanto, E., & Astari, M. A. (2017). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Secarea Di Ruang Bersalin. *NurseLine Journal*, 2(2540–7937), 118–125.
- Rasyid, A., & Agung, N. (2017). Pengaruh Pemulihan Aktif Jogging terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Sport Area*, 10–18.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rifan, M. (2016). Efek Cryotherapy (Water Immersion) Terhadap Pemulihan Kelelahan Atlet Sepakbola Efec Cryotherapy (Water Immersion) For Fatigue Revovery The Foot ball Athlets.
- Risma, R., Nursasih, I. D., Rustiawan, H., & Hartono, T. (2023). Pengukuran Kelelahan dan Power Pemain Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 47. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i1.4932>
- Riyanto, A., Tri Ashari, M. K., & Ariyanto, A. (2022). Efektivitas Self-Myofascial Release dan Ice Massage Terhadap Penurunan Nyeri Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) Pada Otot Hamstring Pemain Futsal. *Journal Physical Therapy UNISA*, 2(2), 83–90. <https://doi.org/10.31101/jitu.2673>
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar.

- Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah, 09(1), 1–9.
<https://doi.org/10.12345/jikp.v9i01.135>
- Safitri, Y., Erlinawati, & Apriyanti, F. (2018). Perbandingan Relaksasi Benson Dan Relaksasi Kesadaran Indera terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien kanker Serviks di RSUD Bangkinang tahun 2018.
- Santoso, D. A., Sandriya, V., Pendidikan, P., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Analisis Recovery Pemain Bola Voli Menggunakan Musik Tradisional Jawa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 167–173.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4447185>
- Seniorita, D. (2024). Penyuluhan Teknik Relaksasi Autogenik Di Klinik Pratama Matahari. <https://jurnal.itscience.org/index.php/jpmasdi>
- Setiawan, R. A., Dewi, R. N., & Ayubana, S. (2021). Application Of Autogenic Relaxation Techniques To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 8(1), 386–397.
<https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>
- Souza, R. A., Beltran, O. A. B., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., da Silva, F. F., & Higino, W. P. (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*, 36(1), 39–46.
<https://doi.org/10.5114/biolSport.2018.78905>
- Suciati, L., Maternity, D., & Yuliasari, D. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. Dalam *JURNAL KEBIDANAN* (Vol. 6, Nomor 2).
- Suharyanto, A. (2017). Gondang: Jurnal Seni dan Budaya Sejarah Lembaga Pendidikan Musik Klasik Non Formal Di Kota Medan. Dalam *Jurnal Seni dan Budaya* (Vol. 1, Nomor 1). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/GDG>
- Sya'bani, A. H., Rusdiana, A., & Imanudin, I. (2024). Pengaruh Kelelahan Fisik dan Antropometri Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2746–8674), 1930–1939.
- Syaefulloh, I., & Purbodjati. (2022). Perbedaan Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Pencak.
- Syarifudin, A., & Joesoef, R. (2020). Pengaruh Mekanis Masase Lokal Ekstremitas Bawah Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Ju Jitsu.
- Syisnawati, Keliat, A. B., & Putri, E. S. Y. (2017). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progressif Pada Klien Ansietas Di Kelurahan Ciwaringin, Bogor. Dalam *JOURNAL OF ISLAMIC NURSING* (Vol. 2, Nomor 2).
- Talo, B., & Turan, G. B. (2023). Effects of progressive muscle relaxation exercises on patients with epilepsy on level of depression, quality of sleep, and quality

- of life: A randomized controlled trial. *Seizure*, 105, 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.seizure.2023.01.002>
- Taqiyuddin, B. A., & Afifah, S. (2023). Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Agresi Pada Suporter Sepak Bola Singa Mania Palembang.
- Tereza Raquel, A.-S., Freitas-Junior, de R., Freitas, N. M., Aires, de Paula Junior, W., da Silva, D. J., Machado, G. D. P., Ribeiro, M. K. A., Carneiro, J. P., & Soares, L. R. (2018). Music Therapy Reduces Radiotherapy-Induced Fatigue in Patients With Breast or Gynecological Cancer: A Randomized Trial. *Integrative Cancer Therapies*, 17(3), 628–635. <https://doi.org/10.1177/1534735418757349>
- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7, 50–62.
- Vebriana, D. A. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan PolaiTiduripadaPenderitai DiabetesiMellitusiTipei2. *Tahun*, 5(1), 74–80.
- Wahid, W. M. (2024). Perbedaan Metode Recovery Fisik dan Metode Recovery Psikis Terhadap Kelelahan. *Journal on Education*, 06(04), 19328–19336.
- Wahyu, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 236–251. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.303>
- Waluya, A., Ibrahim, K., & Rahayu, U. (2023). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Warsono, F. Y. F. G. I. (2019). Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di rs pku muhammadiyah cepu,2019. *jurnal ilmu keperawatan medical bedah*, 1–54.
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Jurnal Unimus*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>
- Witkiewitz, K., Montes, K. S., Schwebel, F. J., & Tucker, J. A. (2020). What is recovery? *Alcohol Research: Current Reviews*, 40(3). <https://doi.org/10.35946/arcr.v40.3.01>
- Wiyani, C., Widayati, R. W., Dewi, N. K. R. N. S., & Fadlilah, S. (2021). Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali efektif menurunkan stres kerja petani. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 245–253. <https://doi.org/10.31101/jkk.2339>
- Wulandari, S., & Hadyanawati, A. A. (2020). Analisis Kelelahan Kerja Akibat Aktifitas Fisik Terhadap Kecepatan Reaksi Mahasiswa Di Daerah Istimewa Jogjakarta. *IENACO (Industrial Engineering National Conference)*, 8, 57–61.
- Yamaguchi, C. G., & Rochmania, A. (2022). Pengaruh Recovery Active Dan Recovery Passive Terhadap Perubahan. *jurnal prestasi olahraga*, 5, 109–114.

- Yanti, A. D., Sitepu, L. A., Sitepu, K., Pitrianti, & Purba, N. W. (2020). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Keperawatan Dan Fisio Terapi*, 3(1), 125–131. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.527>
- Yulinda, N., & Kusumawardani, L. H. (2023). Effect of Complementary Therapy Combination of Progressive Muscle Relaxation and Music Therapy (RESIK) to Lower Blood Pressure in the Elderly. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(01), 34–40. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v13i01.2260>
- Zahro, F., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.32528/tarlim.v5i2.8034>
- Zebua, K. D., Agustina, D., & Sulaiman. (2021). Pengaruh Massage Terhadap Penurunan Kelelahan Pada Pemain Futsal Big Family Futsal Club Serdang Bedagai. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(2808–9944), 42–50.