

Sosialisasi Sport Massage dan Penggunaan Kinesio Taping Pada Masyarakat di Kota Samarinda)

Rachmat Hidayat¹, Andi Alif Tunru², Fadilah Nurdin³

¹Universitas Muhammadiyah Palopo, ²Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda,

³Universitas Muhammadiyah Sinjai

*Corresponding author

E-mail: rachmathidayat@umpalopo.ac.id (Rachmat Hidayat)*

Abstract:

The goal of this community service activity is to foster a high level of interest among the people in Samarinda City, which serves as one of the driving factors for improving health and fitness. Sport massage and kinesio taping are two methods frequently used in the sports world to aid in recovery and enhance performance. This community service program (PKM) can be a powerful tool to promote community welfare and enrich the learning experience. The proposed solutions to improve public understanding include increasing personal income, developing sport massage practices, and the use of kinesio taping in the community. The follow-up and program activities include conducting training sessions on massage techniques and kinesio taping for the community, as well as introducing, practicing, and mentoring sport massage and the use of kinesio taping within the community.)

Keywords: Sport Massage, Kinesio Taping, Community, Samarinda City

Pendahuluan

Kalimantan Timur merupakan provinsi Indonesia di pulau Kalimantan yang terbagi oleh beberapa kotamadya dan kabupaten yang ada di Kalimantan Timur. Ibu kota Provinsi Kalimantan Timur terletak di kota Samarinda, serta salah satu kota terbesar di Kalimantan. Samarinda memiliki wilayah seluas 718 km² dengan kondisi geografi daerah berbukit dengan ketinggian bervariasi dari 10 sampai 200 meter dari permukaan laut. Kota Samarinda dibelah oleh Sungai Mahakam dan menjadi gerbang menuju pedalaman Kalimantan Timur melalui jalur sungai, darat maupun udara. Sport massage, atau pijat olahraga, memiliki peran yang penting dalam masyarakat, terutama di kalangan atlet dan individu yang aktif secara fisik. Sport massage dapat menjadi alat yang efektif dalam memelihara kesehatan fisik dan mental individu, terutama bagi mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik yang intens. Ini tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan umum masyarakat.

Sport massage dalam kaitannya dengan olahraga dan aktifitas fisik lainnya yaitu sama- sama dalam lingkup olahraga di mana olahraga atau aktifitas fisik merupakan bentuk kegiatan atau aktifitas geraknya, sedangkan sport massage merupakan upaya penanganan dari akibat kelelahan dari olahraga aktifitas fisik lainnya. Aktifitas olahraga dan aktifitas fisik akan membuat detak jantung berdebar

berbeda dengan kondisi istirahat. Sport massage dilakukan dapat memberikan sumbangan pada pemanasan fisik (Priyambada & Kusumawati, 2018). Massage adalah teknik pijatan yang menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi dan membantu mempercepat pemulihan nyeri (Mukti et al., 2024).

Massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak pada organ tubuh melalui tekanan dan gerakan menggosok, memijat, menekan, bergulir, menampar, dan mengetuk. Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu, seperti punggung, kaki, dan tangan. Massage olahraga (sport massage) memiliki aplikasi pokok berupa teknik gerakan seperti effleurage, petrissage, vibration (Jalil et al., 2021) Sport massage memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Di bawah pengaruh pijatan ada peningkatan aliran darah, ketegangan otot berkurang, suasana hati membaik. Massage dapat meningkatkan jangkauan gerakan pada persendian dan mengurangi kekakuan pasif dan aktif (Purwanto et al., 2022). Sport massase yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas latihan ataupun bertanding (Nasution, 2023).

Massage olahraga adalah suatu pijatan yang ditujukan kepada semua orang yang sehat, dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa sport massage hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua maupun orang muda, pria ataupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan sport massage (Riswanto et al., 2023).

Kinesio taping telah menjadi populer dalam masyarakat karena potensinya untuk memberikan dukungan dan bantuan dalam pengelolaan cedera dan nyeri. Kinesio taping adalah teknik taping elastis yang digunakan untuk mendukung dan memfasilitasi pergerakan tubuh. Pita kinesio adalah pita yang fleksibel dan dapat meregang, dirancang untuk meniru sifat elastis kulit manusia. Pita ini dapat digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk dukungan otot, mengurangi edema (pembengkakan), meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi rasa nyeri.

Kinesio taping salah satu hasil pengembangan keilmuan yang sangat bermanfaat untuk memberi kemananan organ tubuh manusia yang digunakan dalam melakukan aktifitas gerak dalam berolahraga. Kinesio taping sendiri diperkenalkan oleh Dr. Kenzo Kase di Jepang yang menjelaskan tentang kegunaan kinesio taping tersebut. Pada dasarnya kinesio taping ini memberi proteksi cedera serta rehabilitasi. Kinesio taping mampu memfasilitasi kerja otot, memberi batas gerak pada sendi. Fungsi yang sangat sederhana namun sangat dibutuhkan otot dalam melakukan gerak pada organ tubuh manusia (Yuliawan & Setiawan, 2019).

Kinesio taping ini berbeda dengan taping/perekat yang sering digunakan untuk menyokong atau menahan sendi, melainkan perekat yang dibuat hampir menyerupai dengan kulit dan ketebalannya seperti epidermis kulit tubuh manusia, serta dapat diregangkan hingga 140% dari panjang normal sebelum di aplikasikan

ke kulit, sehingga memberikan ketegangan yang kuat saat diaplikasikan pada kulit (Rasyono & Setiawan, 2023). Kinesio taping banyak digunakan untuk mendukung kondisi anggota badan. Selain itu kinesio taping juga berfungsi untuk meningkatkan kekuatan isokinetic otot (Priyambada et al., 2023). Kinesio Taping merupakan metode yang digunakan untuk mengoptimalkan fungsi otot dengan tujuan mengurangi risiko cedera (Agusman et al., 2023).

Kinesio Taping adalah sebuah metode atau cara dalam memfasilitasi kerja otot untuk meminimalkan resiko dari cedera dengan menggunakan perekat elastis yang dapat ditarik dengan tarikan yang bervariasi dari panjang sebenarnya. Kinesio Taping memberikan efek: (1) Meningkatkan sirkulasi lokal (2). Mengurangi oedema lokal (3). Meningkatkan peredaran darah (4). Memberikan stimulasi pada kulit, otot, atau struktur fascia (5). Memfasilitasi input ke sistem saraf pusat (6). Membatasi lingkup gerak sendi (Priyamba & Kusumawati, 2018).

Masyarakat yang ada di Kota Samarinda dalam pemahaman terkait sport massage dan penggunaan taping masih kurang optimal. Hal tersebut berdasarkan diskusi dan observasi awal yang dilakukan sering dijumpai masyarakat belum paham dan mengerti tentang sport massage dan menggunakan taping kurang tepat. Sehingga aplikasi dan tujuan dari pemberian spot massage dan pemberian taping kurang menjadi efektif. Berdasarkan studi pendahuluan mengenai masalah yang ada maka dianggap perlu untuk diberikan sosialisasi terkait sport massage dan kinesio taping.

Adapun tujuan kegiatan PKM ini didasari pada pokok permasalahan yang dihadapi dialami oleh masyarakat yang ada di Kota Samarinda yaitu; 1) Kurangnya literatur masyarakat tentang sport massage dan kinesio taping. 2) Keterbatasan informasi akan pentingnya sport massage dan penggunaan kinesio taping. 3) Kurangnya pengetahuan teknis tentang teknik yang benar dalam pelaksanaan sport massage dan kinesio taping. Solusi yang ditawarkan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat yaitu peningkatan personal income, pengembangan sport massage dan penggunaan kinesio taping di masyarakat, Kaderisasi organisasi kepemudaan pengembangan organisasi kepemudaan.

Metode

Metode kegiatan dalam pengabdian ini yaitu menggunakan metode sosialisasi yang diberikan kepada masyarakat yang ada di Kota Samarinda adapun sosialisasi yang digunakan yaitu sport massage dan penggunaan kinesio taping. Pengabdian melalui sosialisasi sport massage dan penggunaan kinesio taping terhadap masyarakat yang ada di Kota Samarinda menggunakan sistem pertemuan class room yang dirancang selama dua kali pertemuan dengan memberikan materi dan pemahaman kepada masyarakat yang ada di Kota Samarinda. Selanjutnya melakukan metode sosialisasi dan praktik langsung tentang teknik sport massage dan penggunaan kinesio taping serta pemahaman mengenai gambaran

berwirausaha melalui sport massage dan penggunaan kinesio taping adapun kegiatan dilakukan selama dua kali pertemuan dan dilakukan di dalam kelas (class room).

Proses sosialisasi sport massage dan penggunaan kinesio taping pada masyarakat yang ada di Kota Samarinda dengan langkah awal yaitu observasi awal sebagai study pendahuluan untuk mendapatkan gambaran mengenai kegiatan yang dimaksud yang selanjutnya menyusun materi yang akan dijadikan bahan sosialisasi dan yang selanjutnya yaitu pelaksanaan sosialisasi dengan maksud untuk memberikan gambaran tentang bahaya terhadap suatu gerakan yang kurang tepat serta kurangnya persiapan dan treatment sebagai antisipasi terhadap cedera olahraga. Pada hal ini sport massage dan penggunaan kinesio taping menjadi sebuah treatment yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian atau sosialisasi pada masyarakat yang ada di Kota Samarinda dengan jumlah 20 orang, yang berlokasi di M.Said Gang 6 Blok I Di Kota Samarinda.

Adapun bentuk kegiatan melalui sosialisasi baik secara lisan dan pemaparan beberapa materi berkaitan dengan sport massage dan penggunaan kinesio taping dan manfaat yang dihasilkan. Kemudian masyarakat akan diajarkan secara langsung untuk mendapatkan pengalaman langsung dari penggunaan kinesio taping.

Adapun rincian persiapan alat dan persyaratan dalam sport massage dan penggunaan kinesio taping, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Perisapan Alat

Adapun alat peralatan yang harus kita gunakan dalam melaksanakan Massage harus sesuai dengan ketentuan-ketentuan agar dalam pelaksanaan tidak mengalami hambatan bagi pasien penderita . Perlengkapan-perengkapan lain yang dibutuhkan di dalam ruang massage adalah :

- a. Bangku massage lengkap ukuran panjang 190 cm, tinggi 76 cm, dan ukuran bangku jangan terlalu tinggi, mengingat bahwa massage selain tekanan kedua tangan dibutuhkan bantuan berat badan.
- b. Bantal untuk landasan kepala
- c. Matras massage
- d. Guling besar untuk landasan lutut.
- e. Guling kecil untuk landasan kaki
- f. Bangku massage lengkap ukuran panjang 190 cm, tinggi 76 cm, dan ukuran bangku jangan terlalu tinggi, mengingat bahwa massage selain tekanan kedua tangan dibutuhkan bantuan berat badan.
- g. Bantal untuk landasan kepala
- h. Matras massage

- i. Bangku massage lengkap ukuran panjang 190 cm, tinggi 76 cm, dan ukuran bangku jangan terlalu tinggi, mengingat bahwa massage selain tekanan kedua tangan dibutuhkan bantuan berat badan.
- j. Bantal untuk landasan kepala
- k. Matras massage
- l. Guling besar untuk landasan lutut.
- m. Guling kecil untuk landasan kaki
- n. Selimut atau handuk besar untuk penutup bagian yang tidak di massage.
- o. Handuk kecil untuk pembasuh keringat.
- p. Baskom untuk tempat cuci tangan.
- q. Kursi masseur semua alat untuk membantu massage khusus digunakan untuk fibriomassage (menggetar), dalam hal ini yang dimaksud adalah elektrovibrasi.
- r. Bahan pelincir (Lumbricant).

2. Persyaratan Dalam Massage

Penggunaan bahan pelincir untuk massage sangat dibutuhkan untuk memperlancar pelaksanaan beberapa manipulasi. Penggunaan bahan pelincir sebaiknya memenuhi syarat- syarat sebagai berikut :

- a. Mudah dibersihkan (sesudah pelaksanaan massage)
- b. Tidak mudah menguap.
- c. Tidak mengandung wewangian yang menyolok
- d. Tidak memberikan ransangan dingin.
- e. Mudah didapat dan mudah harganya.

Ada beberapa bahan pelincir yang sering digunakan untuk massage antara lain :

1. Lemak
2. Minyak.
3. Berikut ini adalah cara menggunakan kinesio tape, yaitu: Bersihkan bagian kulit yang akan ditemplei plester kinesio. Sebaiknya cukur bulu-bulu lebat di kulit terlebih dahulu. Buka plester kinesio Anda dan jangan sampai menyentuh bagian perekatnya. Plester kinesio dapat elastis sampai 75%. Aplikasikan plester kinesio pada kulit Anda sesuai dengan pola yang dibutuhkan. Setelah selesai, pastikan plester kinesio sudah menempel dengan menggosoknya. Tunggu minimal 20 menit sampai plester kinesio benar-benar merekat sebelum Anda melakukan aktivitas berat.
4. Cara melepas kinesio tape agar tidak menyakiti kulit Anda, yaitu: Aplikasikan minyak zaitun atau baby oil di bagian atas plester untuk dibuka. Pelan-pelan

buka plester kinesio, jangan ditarik keras. Kompres kulit Anda sambil lepaskan sampai ke ujung plester. Bila kulit Anda mengalami iritasi, sebaiknya jangan menggunakan plester kinesio lagi. Anda mungkin harus mengaplikasikan baby oil lagi di bagian kulit tersebut.

Hasil dan Diskusi

Fokus utama adalah memahami tingkat penerimaan, manfaat yang dirasakan, dan perubahan pengetahuan serta perilaku masyarakat setelah mengikuti program sosialisasi. Pelaksanaan kegiatan dapat berjalan lancar dengan antusiasme penuh dari peserta karena sebelumnya disampaikan materi yang bertujuan meningkatkan pemahaman mereka. Massage memiliki beragam manfaat yang dapat dirasakan oleh masyarakat. Beberapa manfaat massage untuk masyarakat adalah sebagai berikut:

1. **Relaksasi dan Pengurangan Stres:** Massage dapat membantu meredakan stres dan ketegangan yang terkait dengan kehidupan sehari-hari. Dalam masyarakat yang sibuk dan penuh tekanan, massage dapat menjadi cara efektif untuk mengurangi tingkat stres dan menciptakan perasaan rileks.
2. **Pemulihan Fisik dan Peningkatan Kesehatan:** Massage dapat membantu dalam pemulihan fisik setelah aktivitas fisik intens atau cedera. Ini membantu mempercepat penyembuhan otot, mengurangi kekakuan dan nyeri, serta meningkatkan fleksibilitas. Massage juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
3. **Meningkatkan Kualitas Tidur:** Masalah tidur seperti insomnia dan gangguan tidur. Massage dapat membantu merangsang relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan memperbaiki pola tidur, masyarakat dapat merasa lebih segar dan bertenaga di siang hari.
4. **Meningkatkan Kesejahteraan Mental:** Massage juga memiliki manfaat psikologis. Sentuhan yang lembut dan perawatan yang diberikan selama sesi massage dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan mental. Ini dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.
5. **Meningkatkan Kesadaran Tubuh:** Melalui massage, masyarakat dapat menjadi lebih sadar akan tubuh mereka sendiri. Mereka dapat belajar mengenali tanda-tanda ketegangan atau masalah fisik yang mungkin mereka alami. Dengan meningkatkan kesadaran tubuh, masyarakat dapat mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat dan mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik.

6. Meningkatkan Interaksi Sosial: Massage juga dapat menjadi pengalaman sosial yang positif. Banyak tempat massage yang menawarkan lingkungan yang nyaman dan ramah.

Dengan demikian, penggunaan kinesio taping tidak dianggap remeh. Kegiatan sosialisasi ini berhasil memberikan kontribusi langsung dalam meningkatkan pengetahuan atau keterampilan peserta dalam mengaplikasikannya. Dampak positif dari program sosialisasi sport massage dan penggunaan kinesio taping pada masyarakat. Melalui kegiatan PKM ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang kedua teknik tersebut. Selain itu, peserta juga melaporkan manfaat langsung seperti rasa relaksasi dari sport massage dan pengurangan nyeri dari kinesio taping. Program ini juga berhasil merubah perilaku masyarakat, dengan sebagian besar peserta menyatakan niat untuk menerapkan kedua teknik ini dalam rutinitas mereka sehari-hari. Meskipun beberapa peserta mengalami kesulitan dalam mengingat teknik kinesio taping, tingkat kepuasan terhadap program sosialisasi ini tetap tinggi, menunjukkan bahwa metode penyampaian yang interaktif dan praktis efektif dalam menjangkau dan melibatkan masyarakat. Rekomendasi untuk masa depan mencakup adanya sesi lanjutan dan pelatihan berkelanjutan untuk memperdalam pemahaman peserta, serta kolaborasi dengan ahli kesehatan lokal untuk memantau penerapan teknik ini secara aman dan efektif. Dengan demikian, program sosialisasi ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan fisik masyarakat dan mempromosikan metode perawatan diri yang lebih alami dan terintegrasi.

Berikut terdokumentasi kegiatan PKM bagi masyarakat Kota Samarinda yang berlokasi di M.Said Gang 6 Blok I Di Kota Samarinda.



Gambar 1. Sosialisasi Penggunaan sport massage dan penggunaan kinesio taping



Gambar 2. Praktek Teknik Sport Massage



Gambar 3. Praktek Pemasangan Kinesio Taping

1. Efektivitas Program:
 - a. Program sosialisasi sport massage dan kinesio taping terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat.
 - b. Penggunaan demonstrasi praktis dan sesi interaktif membantu peserta memahami dan menerapkan teknik dengan lebih baik.
2. Dampak Positif:
 - a. Sosialisasi ini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan fisik masyarakat. Peserta tidak hanya belajar teknik baru tetapi juga memahami pentingnya menjaga kesehatan otot dan sendi.

- b. Peningkatan pengetahuan ini dapat mengurangi ketergantungan pada obat penghilang rasa sakit dan mempromosikan metode perawatan diri yang lebih alami.
3. Rekomendasi:
- a. Untuk meningkatkan efektivitas, disarankan adanya sesi lanjutan dan pelatihan berkelanjutan, terutama untuk kinesio taping yang lebih kompleks.
 - b. Kolaborasi dengan ahli kesehatan lokal untuk memantau dan membimbing masyarakat dalam penerapan teknik ini secara aman dan efektif.
 - c. Pengembangan materi sosialisasi yang lebih komprehensif, termasuk panduan visual dan video tutorial untuk membantu peserta mengingat teknik yang telah dipelajari.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sosialisasi sport massage dan kinesio taping memiliki manfaat signifikan bagi masyarakat Kota Samarinda yang berlokasi di M.Said Gang 6 Blok I Di Kota Samarinda. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta tetapi juga memberikan alat yang praktis untuk mengelola kesehatan otot dan sendi secara mandiri. Dengan pelatihan yang tepat, masyarakat dapat mengintegrasikan teknik ini ke dalam rutinitas sehari-hari, meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan fisik mereka. Implementasi program lanjutan dan bimbingan berkelanjutan sangat disarankan untuk memastikan keberlanjutan manfaat yang diperoleh.

Pengakuan

Kami para peneliti, mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pemberdayaan ini serta dalam proses publikasi artikel ini. Dukungan, kerja sama, dan dedikasi yang diberikan sangatlah berharga dalam mendukung tercapainya tujuan dari kegiatan ini, dan kami sangat menghargai setiap upaya yang telah dilakukan.

Daftar Referensi

- (Agusman, M., Kandupi, A. D., Sianto, M. I., & Ningsih, Y. F. (2023). Sosialisasi Sport massage Pada Atlet Sepak Takraw Kota Palu. *Laksana Olahraga*, 1(2), 70–78. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i2.1799>
- Jalil, R., Riswanto, A. H., Aliah, H., & Reza, A. A. (2021). Sosialisasi Penanganan Sport Massage Persiapan Atlet Menuju Ajang PraPorda di Kota Palopo. *Abdimas Langkanae*, 74–78.
- Mukti, A. S., Hindiarti, Y. I., & Heryani, S. (2024). Sosialisasi Tehnik Massage Efflurage terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Remaja Putri di SMAN 1 Cihaurbeuti. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Unigal*, 1(1), 31–38.
- Nasution, A. F. (2023). Sosialisasi Sport Massage untuk Pencegahan Cedera Olahraga Pada Siswa. *Journal Liaison Academia and Society*, 3(1), 19–23. <https://doi.org/10.58939/j-las.v3i1.555>
- Priyambada, G., & Kusumawati, Y. T. (2018). Sosialisasi Sport Massage Dan Penggunaan Kinesio Taping Bagi Atlet Dan Pelatih Pencak Silat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(2), 713. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i2.10632>
- Priyambada, G., Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Hamid, A. I. R. (2023). Sosialisasi Penggunaan Kinesio Taping bagi Olahragawan. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 7(02), 219–226. <https://doi.org/10.24903/jam.v7i02.2332>
- Purwanto, D., Kandupi, A. D., Rejeki, H. S., Sardiman, S., & Baan, A. B. (2022). Sosialisasi Sport Massage pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(2), 109–115. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i2.1799>
- Rasyono, & Setiawan, I. B. (2023). Sosialisasi Aplikasi Kinesio Taping Sebagai Upaya Peningkatan Kondisi Fisik Pada Klub Bola Voli IVOSBA Desa Sungai Duren. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12, 13–21.
- Riswanto, A. H., Kahar, I., Jalil, R., Hidayat, R., Aliah, H., & Firansyah, A. (2023). Sosialisasi Sport Massage Pada Masyarakat Desa Kalotok Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal PEPADU*, 4(2), 179–187.
- Yuliawan, E., & Setiawan, I. B. (2019). Sosialisasi Pencegahan Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Menggunakan Kinesio Taping Pada Sekolah Sepak Bola SLambur II. *Cerdas Sifa*, 8(Vol. 8 No. 1 (2019): Cerdas Sifa Pendidikan), 47–55.
- McGill, I., Glenn, J. K., & Brockbank, A. (2014). *The action learning handbook: Powerful techniques for education, professional development and training*. New York, NY: Routledge Falmer.

Gilbert, J. R., Smith, J. D., Johnson, R. S., Anderson, A., Plath, S., Martin, G., . . . White, N. (2014). *Choosing a title* (2nd ed.). New York, NY: Unnamed Publishing.

The bluebook: A uniform system of citation (18th ed.). (2015). Cambridge, MA: Harvard Law Review Association.

Yuksel, I. (2015). The role of renewables in meeting Turkey's energy demand. *Energy Sources Part A: Recovery, Utilization & Environmental Effects*, 31, 1915-1925. doi:10.1080/15567030802462911

Gibson, T. M., & Kirkwood, P. E. (2014). A purchase-on-demand pilot project at the University of Arkansas, for the Proceedings of the Materials Research Society Symposiums. *Journal of Interlibrary Loan, Document Delivery, & Electronic Reserve*, 19(1), 47-56. doi:10.1080/10723030802533853