

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Agustianti, E. F., & Herawati, I. (2022). The Effectiveness Of Exercise Therapy In Sprain Ankle Cases: Case Report. *Urecol: Seri Mipa Dan Kesehatan*, 1905–1911.
- Akkase, A. (2023). Efektivitas Model Pemanasan Pasca Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.37058/Sport.V7i1.6479>
- Akkase, A., Agus Sutriawan, M Imran Hasanuddin, Sufitriyono, & Muhammad Qasash Hasyim. (2023). Sosialisasi Dynamic *Stretching* Di Ssb Club Sparta Pallameang Pinrang. *Proficio*, 5(1), 85–90. <https://doi.org/10.36728/Jpf.V5i1.2923>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi Dalam Penelitian Merupakan Suatu Hal Yang Sangat Penting, Karena Ia Merupakan Sumber Informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Antara, H., Kebugaran, T., Belajar, K., & Jasamani, P. (2022). Holistic Journal Of Sport Education. *Holistic Journal Of Sport Education*, 1(2), 52–59.
- Aprilingtias, P. N. (2020). Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017. *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Narrative Review*, 1–9. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5785>
- Az-Zahra, N., & Ichsani, F. (2020). Efektivitas Antara Latihan Kontraksi Eksentrik Hydroterapy Dengan Latihan Ballistic *Stretching* Untuk Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Remaja Putri. *Jurnal Fisioterapi*, 16(1), 29–39.
- Beaulieu & Horgan, 2019. (2023). Efektifitas Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Dan Animal Pose *Stretching* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (Jopi)*, 2(2), 129–138. <https://doi.org/10.54284/Jopi.V2i2.271>
- Brian Samba, G., Skripsi, P., & Virgorika Basuki Raharjo, Mf. (2021). The Difference Of Effectiveness Of Dynamic *Stretching* And Cryotherapy With Massage And Dynamic *Stretching* In Volleyball Player’s Hamstring Flexibility. *Jurnal Esa Unggul*, 1(1), 1–11.
- Bumiputera, P., Persatoean, M., Seloeroeh, S., Pssi, I., Tahun, J., Ardiyanto, E. D., & Wijayati, P. A. (2023). *64418-Article Text-208370-1-10-20230713*. 11(1).
- Chaabene, H., Behm, D. G., Negra, Y., & Granacher, U. (2019). Acute Effects Of Static *Stretching* On Muscle Strength And Power: An Attempt To Clarify Previous Caveats. *Frontiers In Physiology*, 10(November).

<https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01468>

- Emily, N. F., & Wibisono, H. (2021). Literature Review: Hubungan Dynamic Balance Terhadap Resiko Terjadinya Cedera Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal Of Physiotherapy*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2577>
- Faradilla, P., Rezky, S. F., & Hamdani, R. (2022). Implementasi Metode Kernel Konvolusi Dan Contrast *Stretching* Untuk Perbaikan Kualitas Citra Digital. *Jurnal Sistem Informasi Triguna Dharma (Jursi Tgd)*, 1(6), 865. <https://doi.org/10.53513/Jursi.V1i6.6297>
- Faris, A. N. F. A. N. (2022). *Pengaruh Terapi Latihan Fase I Pada Kasus Post Operative Anterior Talofibular Ligament (Atfl) Dextra Di Klinik Bintang Physio (Case Report)*. 2(7), 2839–2844.
- Fatkur Rohman Kafrawi, Julianto, & Fitriah Hidayati. (2022). Development Of A Model Of Recovery Origin Of Modification Of Exercise Massage And Muscle Strength On Reducing Lactic Acid In Blood For Partner Football Players Surabaya. *Education And Human Development Journal*, 7(2), 64–76. <https://doi.org/10.33086/Ehdj.V7i2.2559>
- Handayani, H. Y. (2019). Sosialisasi Streching Dinamis Bola Basket Bersama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia Kabupaten Bangkalan Di Sekolah Dasar Negeri Keraton 3. *Jurnal Cemerlang : Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.31540/Jpm.V2i1.636>
- Handayani, S., & Riyadi, S. (2022). Hubungan Peregangan Dengan Nyeri Sendi Di Usia Lanjut. *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(1), 63–72.
- Harahap, D. S. (2019). Efek Perendaman Air Dingin Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Setelah Melakukan Latihan Intensitas Tinggi. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya*, 1–38.
- Harris, S., & Maymi, F. (2022). *Efek Active Stretching Dan Kinesiotapping Terhadap Perubahan Nyeri Musculus Hamstring Pada Pemain Sepakbola*. Xvii(1), 14–15.
- Hidayatullah, R. N. N. A. A. I. B. M. S. (2022). *Static Dan Dynamic Stretching Exercisemeningkatkan Kemampuan Sprint Pada Pemain Sepak Bola*. 13(November), 304–308.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/Ebm.3.1.2015.8074>
- Kemala, A., & Mamesah, E. D. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik Dki Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.33558/Motion.V11i1.1860>
- Kokonen, N. Dan. (2022). Pengaruh *Stretching* Dan Strengthening Terhadap

Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Osteoarthritis Genu Di Kwala Bekala Lingkungan Xiv Medan. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 2(5), 11–17.

Kukus, Y., Supit, W., & Lintong, F. (2019). Suhu Tubuh: Homeostasis Dan Efek Terhadap Kinerja Tubuh Manusia. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 1(2). <https://doi.org/10.35790/jbm.1.2.2009.824>

Mariyanto, M. (2019). Pemanasan Dalam Latihan Olahraga Oleh : Muhammad Mariyanto1 Abstrak. *Pengaruh Penggunaan Pasta Labu Kuning (Cucurbita Moschata) Untuk Substitusi Tepung Terigu Dengan Penambahan Tepung Angkak Dalam Pembuatan Mie Kering*, 15(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>

Millah, H., & Suryana, H. (2020). *Pengaruh Kualitas Pelayanan Karyawan Terhadap Kepuasan Konsumen (Studi Kasus Pada Alfamart Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran)*. 6(2), 134–142.

Mintarto, E., & Fattahilah, M. (2019). Efek Suhu Lingkungan Terhadap Fisiologi Tubuh Pada Saat Melakukan Latihan Olahraga. *Jses : Journal Of Sport And Exercise Science*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p9-13>

Mulia, L. (2022). Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Statis *Stretching* Dan Dynamic *Stretching* Pada Pelatih Karate Inkanas Depok. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2022, 2022. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

Nabila, A. S., Rahman, F., Ramadhani, M., Syifa, F., Rahmawati, A. F., & Pristianto, A. (2022). *Education Of Sprain Ankle At The Hizbul Wathan Football Association In Banyudono Boyolali Edukasi Sprain Ankle Pada Persatuan Sepak Bola Hizbul Wathan Di Desa Banyudono Boyolali*. 435–441.

Nurfadillah1, Y. K. (2020). Naskah Publikasi Naskah Publikasi. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.

Rahmanto, S., Multazam, A., & Utomo, B. S. (2020). Perbandingan Pengaruh Latihan Nordic Hamstring Dan Static *Stretching* Terhadap Kelincahan Pemain Basket Charis National Academy. *Safun. Jpos (Journal Power Of Sports)*, 3(1), 35–46.

Ratmawati, Y., & Kusumawati, Y. R. (2020). Efektivitas Latihan Rhythmic Stabilisation Dan Combination Of Isotonic Terhadap Penurunan Nyeri Pada Nyeri Punggung Bawah. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 29–36. <https://doi.org/10.37341/interest.v9i1.154>

Ratna Ningrum, T. S. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Active *Stretching*, Hold Relax, Dan Contract Relax Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Togokpada Adolescent Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jhes (Journal Of Health Studies)*, 2(2), 93–99. <https://doi.org/10.31101/jhes.474>

Ratnasari, E. F., Herawati, I., & Prihastomo, T. (2021). *Fisioterapi Pada Kasus Drop Foot Di Rs Kelet Donorojo Jepara: Studi Kasus Eka Febri Ratnasari 1, Isnaini Herawati 2, Teguh Prihastomo 3 1. December*.

- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.55081/Joki.V2i2.601>
- Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. De Publisher.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera Dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/Jo.V6i2.8273>
- Ulfa Kumala, Alifah Athiyaturrofi, Tri Mukti Handayani, W. T. S. (2022). Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Cedera *Ankle Sprain* Pada Atlet Voli. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Wahyuni, S., Rahim, A., Indargairi, I., & Bubun, J. (2022). Efek Latihan Strechng Terhadap Nyeri Sendi, Kekuatan Otot, Rentang Gerak Sendi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang. *Jurnal Abdinus: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(3), 604–610. <https://doi.org/10.29407/Ja.V6i3.16823>
- Yudiansyah, Y. (2022). Edukasi Tehnik *Stretching* Exercise Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Pada Tungkai Bawah. *Khidmah*, 4(2), 550–557. <https://doi.org/10.52523/Khidmah.V4i2.403>