

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman. (2017). *Anatomi dan Kinematik Gerak Pada Manusia*. Malang: Inteligencia Media.
- Adhi, B., Sugihartoo, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 11.
- Adler, S., Beckers, D., & Buck, M. (2013). *PNF in Practice - 4th edition*.
- Agustiyawan & Hendrawan, N. T. (2020). Pengaruh aerobic exercise untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring pada calon jamaah umrah KbiH Al-Ikhlas Jakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 3(2).
- Alfarisi, S. (2018). *Pengaruh Latihan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) dan Thai Massage Terhadap Tingkat Fleksibilitas Togok Atlet UKM Karate INKAI UNY*. Universitas Negeri Yogyakarta. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.12.025><http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf><http://www.who.int/about/licensing/>
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya o'brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207-215.
- Anas, A., & Rochmania, A. (2019). Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan, dan Penanganan Pertama Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Andriyani, F., & Priambadha, A. A. (2017). Teknik peregangan yang tepat sebagai sarana pemaksimalan prestasi olahraga. *Proceedings Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55-63. Diambil kembali dari <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education, 1*(1).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asmuddin. (2021). *Paradigma Olahraga Dayung Indonesia*. Sulawesi : UD. Al-Hasanah.
- Bafirman, & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* . Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Cinara, W., Hakim, A., & Nugroho, U. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Solo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan, Pengajaran, 7*(1).
- Dewanti, R. A. (2020). Pelatihan PNF Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang PNF Bagi Pelatih dan Guru Olahraga Di Desa Cibogo Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. Diambil kembali dari <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Eristikamaya, D., & Irsyada, M. (2019). Perbandingan Kondisi Fisik dan Antropometri Atlet Bola Voli Putri Klub Eagle SC Surabaya Dengan Klub Sparta Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga, 2*(4).
- Fatimah, D. N. (2011, Mei). *Anatomi Ekstremitas Bawah*. Diambil kembali dari SCRIBD: [id.scribd.com](https://id.scribd.com)
- Firmansyah, A. S. (2017). Analisis Kondisi Fisik Tim Bola Voli Putra UNESA. 2.

- Franco, B. L., Signorelli, G. R., Trajano, G. S., Costa, P. B., & de Oliveira, C. G. (2012). Acute Effect of Three Different Stretching Protocols On The Wingate Test Performance. *Journal of Sprort Science & Medicine*, 11(1), 1-7.
- Halbatullah, K., Astra, I., & Suwiwa, I. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*, 17(2), 139-140.
- Hall, J. (2019). *Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi ke 13*. Elsevier Health Sciences.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harto, H. (2019). *Pengaruh Proprioceptif Neuromuscular Facilitation Terhadap Fleksibilitas atlet UKM pencak silat UNWAHAS tahun 2018*. Semarang.
- Health Fitness Revolution. (2016). *Top 10 Health Benefits of Stretching*. Diambil kembali dari <https://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-of-stretching/>
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga; teori dan metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayati, N., & Irmawati, F. (2019). *Anatomi Fisiologi Manusia Dasar*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Hindle, K. B., Whitcomb, T. J., Briggs, W. O., & Hong, J. (2012). Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF): Its Mechanisms and Effects on Range of Motion and Muscular Function. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 105-113. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0011-y>
- Informasi4. (2018, Januari). *Anatomi Tulang Extremitas Bawah (Inferior)*. Diambil kembali dari SIPAT: <http://www.sipatilmuku.xyz/2018/01/anatomi-tulang-extremitas-bawah-inferior.html?m=1>
- Irawan., M. A. (2007). *Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga*.
- Irawandi, J. (2012, Juni). *Eksremitas Bawah*. Diambil kembali dari SCRIBD: [id.scribd.com](http://id.scribd.com)

- Irfandi, Sugiyanto, & Kristiyanto, A. (2015). Pengembangan Model Latihan Teknik Servis Bawah, Servis Atas dan Cekis Dalam Bola Voli. *II*(2), 4.
- Jaya, R., Arimbi, & Setyagraha, E. (2022). Comparison Of Box Skip Training With Skipping Training On Lay-up Basket Ball Game Athlete BKMF FIK UNM. *Jurnal Ilara : Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, dan Pembahasan Kepustakaan tentang Keolahragaan*, *12*(1), 8-16. Diambil kembali dari <https://ojs.unm.ac.id/ilara>
- Juditya, S., & Suwandar, E. (2016). Peregangan Dinamis dan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Fascilitation) Terhadap Fleksibilitas Pada Cabang Olahraga Senam Lantai. *Seminar Nasional Olahraga* . Jakarta Timur: Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Juliantine, T. (2011). Studi Perbandingan Berbagai Macam Metode Latihan Peregangan Dalam Meningkatkan Kelentukan. *Jurnal Universitas Pendidikan*.
- Kedo, E. F. (2013). Kontribusi Kelentukan Tugok, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Club Voli Kecamatan Lore Tengah Desa Lempe. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, *1*(5).
- Khoiriyah, R. (2014). Perbedaan Pemberian Latihan Hamstring Curl On Swiss Ball Dengan Latihan Lying Leg Curl Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Hamstring Pada Pemain Futsal. *Jurnal Fisioterapi Esa Unggul*.
- Kusmawanti, W., Lufthansa, L., Sari, R., & Windriyani, S. (2019). *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Sidoarjo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Listina, R. (2012). *Mengenal Olahraga Bola Voli*. PT. Balai Pustaka (Persero).
- Lubis, I. D. (2020). *Ringkasan Dasar - Dasar Anatomi Umum Tubuh Manusia (General Anatomy)*. Medan: Umsu Press.
- Lubis, J. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*. Depok: PT, RajaGrafindo Persada.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral bagi atlet senam*. Yogyakarta: UNY Press.

- Madanny, A. (2019). *Profil Pasien Arthroplasty Ekstremitas Bawah di RSUD Dr. Soetomo Surabaya Tahun 2016-2017*.
- Maradona, Fariz, A., Prisusianti, R. D., Endaryanto, A. H., & Pradita, A. (2021). Pengaruh Peregangan Kontrak Releksasi Terhadap Kelenturan Hamstring Pemain Sepak Bola Usia 12 - 14 Tahun. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2).
- Marwan, I. (2008). *Anatomi Manusia*. Bandung: Multazam.
- Medicine, A. (2014). *ASCM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Morán, Ó. (2009). *Stretching Exercises Encyclopedia*.
- Morris, T., & Hale, T. (2016). *Coaching science: theory into practice*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Muhaeminullah, Primayanti, I., Musrifin, A., & Lubis, M. (2018). Analisis Komponen Dominan Kondisi Fisik Pada UKM Bola Voli IKIP Mataram Tahun Pelajaran 2018. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(1).
- Muscle Shin Pain*. (2022). Diambil kembali dari Institute of Physical Therapy & Fitness: [uteofphysicaltherapy.com](http://uteofphysicaltherapy.com)
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan Beban*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nelson, A., & Kokkonen, J. (2014). *Stretching Anatomy*.
- Nohantiya, P. (2016). Pengembangan VCD Instruksional Peregangan Aktif (Active Stretching) Kesegaran Jasmani Siswa SMP di Malang. *Jurnal Multilateral*, 15(2).
- P2PTM Kemenkes RI, . (2018, Agustus 26). *Cek Lingkar Perut Anda*. Diambil kembali dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia: [p2ptm.kemendes.go.id](http://p2ptm.kemendes.go.id)
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1).

- Pangemanan, D., Engka, J., & Supit, S. (2012). Gambaran Kekuatan Otot dan Fleksibilitas Sendi Ekstremitas Atas dan Ekstremitas Bawah Pada Siswa/I SMKN 3 Manado. *Jurnal Biomedik*, 4(3).
- Parevri, R. S. (2017). *Pengaruh PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Terhadap Fleksibilitas Otot Member Fitness Centre PEsona Merapi Di Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Priambodo, R. A. (2020). *Perbedaan Taktik Strategi Menyerang Dengan Spike Atlet Bola Voli Pelajar Indonesia dan Malaysia Pada Pertandingan Asean School Games Ke-11 Tahun 2019*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Prima, A., Kridasuwarmo, B., & Setiakarnawijaya, Y. (2020). Latihan fleksibilitas statis bagi persendian ekstremitas inferior lansia Static flexibility exercise for inferior extremity joints of the elderly. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 1-14.
- Pristianto, A., Wijanto, & Rahman, F. (2018). *Terapi Latihan Dasar*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Pujiono, I. P., & Munana, N. (2018). *4 Teknik Dasar Bermain Bola Voli Beserta Penjelasan dan Gambar*. Diambil kembali dari MARKIJAR.COM: <https://www.markijar.com/2018/11/4-teknik-dasar-bermain-bola-voli.html#comments>
- Putra, Y. S. (2013). *Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, dan Tes Multistage Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman*. Yogyakarta: UNY.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Raufe, S. (2020). *Hubungan Frekuensi Latihan dan Durasi Latihan Terhadap Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Anggota Uti Pro Kota Kupang*. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Ripai, N. I. (2018). *Pengaruh Sports Massage Pada Ekstremitas Bawah Terhadap Denyut Nadi, Frekuensi Pernapasan dan Fleksibilitas Pemain Sepak Bola*.
- Saptono, T. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 114.

- Saputra, L. G., & Nurrochmah, S. (2019). Profil Tingkat Kelentukan Togok dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior. *Sport Science and Health*, 1(3), 209.
- Sari, K., Sukadarwanto, & Susilowati. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan SAS-Balistik Dengan PNF-Balistik Terhadap Fleksibilitas Trunkus Lansia. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 75-152.
- Satria, M. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(1).
- Sharman, M., Cresswell, A., & Riek, S. (2006). Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching : Mechanisms and Clinical Implications. *Sports Medicine*.
- Siregar, N., Budiningsih, M., & Novitasari, E. (2018). Model Latihan Kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6 sampai 12 tahun. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3, hal. 75-87. Jakarta. Diambil kembali dari [journal.unj.ac.id](http://journal.unj.ac.id)
- Stathokostas, L., McDonald, M., Little, R., & Paterson, D. (2013). Flexibility of older adults aged 55–86 years and the influence of physical activity. *Journal of aging research*.
- Sudarsono. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharjana, F. (2012). Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 40.
- Sujarwo, & Suharjana. (2020). Kontibusi Kemampuan Block dan Defese Pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 26.

- Sukandiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumiyati, Anggraini, D., Kartika, L., Arkianti, M. Y., Sudra, R., Hutapea, A., . . . Sitanggang, Y. (2021). *Anatomi Fisiologi*. Yayasan Kita Menulis.
- Sunardi, J., Sudibjo, P., & Sukanti, E. R. (2020). *Anatomi Manusia*. UNY Press.
- Wahyuntoro, T., & Rismayanthi, C. (2016). Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Terhadap Fleksibilitas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli. *MEDIKORA*, 15(2), 11-25.
- Waluyo, I., Inswiasri, Adhi, W., & Arsyad, N. (2013). Perbedaan Kemampuan Fleksibilitas Sit and Reach Test Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Penyakit Sendi dan Rasio Lingkar Panggul (RLPP) Pada Usia 15 - 59 Tahun di Kelurahan Duren Sawit Jakarta Timur Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(2).
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widyati, D. (2012). Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Puteri Bola Voli Surabaya.
- Winarno, Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Yulienugroho, R. (2018). *Pengaruh Latihan PNF Saat Pendinginan Terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat*. Universitas Negeri Yogyakarta.