

Daftar Pustaka

- Annisa, N., & Mayliza, R. (2019). Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Biro Quality Assurance Pt. Semen Padang. *E-Journal Sekolah Tinggi Ilmu Komputer KBP*.
- Hartika Sari, W. (2019). *Pengaruh Efektivitas Pemberian Nordic Hamstring Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Hamstring Pada Pemain Sepak Bola*. 9–25.
- Matiinu Aditomo, Y. (2018). *Pengaruh Ballistic Stretching Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pemain Futsal SMA Negeri 1 Martapura*. 26–36.
- Mintari, R. I. (n.d.). *Perbedaan Pengaruh Latihan Hamstring Curlon Swiss Ball Dengan Contract Relax Strengthening Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Hamstring Pada Pemain Futsal Naskah Publikasi*.
- Rijal Fatwa, Z. (2018). *Perbedaan Efektivitas Contract Relax Stretching dan Myofascial Release Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pesilat Tapak Suci SMK PGRI 3 Malang*. 27–38.
- Uchaera, J. (2020). Latihan TRX (Total Body Resistance Exercise) Dapat Meningkatkan Kecepatan Renang 50 M Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(September), 75–81.

Yoga Dharmawan, B. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Power Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMP Negeri 1 Prambanan Klaten Tahun 2016*. 2016.

Yunyun Yudiana, Herman Subardjah, dan T. J. (2012). *Latihan fisik*.

