

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, A. (2020). Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF. *Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF*, 1.
- Alter, & Michael, J. (2019). 300 Teknik Peregangan Olahraga. In *300 Teknik Peregangan Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.
- Anderson, & Bob. (2020). *Stretching, Library of Congress Cataloging in Publication Data*.
- Bishop, D. (2018). Warm-up. Potential mechanisms and the effects of passive warm-up on performance. *Sports Med. Warm-up. Potential Mechanisms and the Effects of Passive Warm-up on Performance. Sports Med*, 33, 439–454.
- Christopher, Alexander1, C, M., & V, M. (2022). 16, Lumbosacral Facet Syndrome. In *Lumbosacral Facet Syndrome* (pp. 1–16). StatPearls Publishing.
- Clark, R. A. (2008). Hamstring injuries: Risk assessment and injury prevention. *Annals of the Academy of Medicine Singapore*, 37(4), 341–346.
- Daniel, D. (2013). The Pnf (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Stretching Technique – A Brief Review. *Journal series Physical Education And Sport. In The Pnf (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Stretching Technique – A Brief Review. Journal series Physical Education And Sport. Ovidius University. Science, Movement And Health. f*
- Danielsson, A, H., C, S., E, A.-G., WE, G., & R, C. (2020). 3, The mechanism of hamstring injuries - a systematic review. *The Mechanism of Hamstring Injuries - a Systematic Review*, 1, 641.
- Depont. (2019). KELELAHAN DAN RECOVERY DALAM OLAHRAGA. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 2–13.
- Haff, G., & Trifflet, T. (2018). Essentials of Strength Training and Conditioning. In H. Kinetics (Ed.), *Essentials of Strength Training and Conditioning*.
- Harsono. (2019). *Kepelatihan Olahraga* (A. Kamsyah (ed.)). PT Remaja rosdakarya.
- Harington. (2019). *Judo, A Particular Manual*. StatPearls Publishing

- Hartono. (2012). KELELAHAN DAN RECOVERY DALAM OLAHRAGA. *Jurnal IPTEK Olahraga. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 2–13.
- Howard J. Luks, M. (2019). Hamstring Injury : Risks of Early Return to Sports. *Risks of Early Return to Sports*.
- Ibrahim, C, R., Hedison, P., & Herlina, W. (2020). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia*, 3(I), 328–333.
- Juliantine, T. (2019). Studi Perbandingan Berbagai Macam Metode Latihan Peregangan Dalam Meningkatkan Kelentukan. In *Jurnal Universitas Pendidikan*.
- Kadir dalam Alif. (2021). Analisis Tingkat Keberhasilan Menggunakan Bantingan Ippon Seoi Nage Atlet Judo Kabupaten Bantaeng, 36.
- Kayla, B. (2020). Kinetics. *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Pnf): Its Mechanisms And Effects On Range Of Motion And Muscular Function. Journal of Human Kinetics*, 31.
- Marx, & Angels. (2020). Analisis Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek) Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 2–13.
- Mulyani, F., & Haliza, N. (n.d.). *Analisis Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek) Dalam Pendidikan*.
- Mulyani, F., & Haliza, N. (2021). Research & Learning in Faculty of Education Analisis Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek) Dalam Bidang Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 3, 101–109.
- Nakabayashi, S. (2020). *Judo, Athletic Institute Series*.
- Noors, M. (2018). *Dasar Dasar Judo*.
- Ross, C. (2020). Hamstring injuries: Risk assessment and injury prevention. *Hamstring Injuries: Risk Assessment and Injury Prevention*, 37, 341–346.
- Sato, T., Okano dalam Basit *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Hasil Bantingan Pada Teknik Tsuru Goshi Dalam Olahraga Judo*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia

- Schroeter, S., Heiss, R., Hammer, C., Grim, C., Engelhardt, C., & Hotfiel, T. (2022). 13, Diagnosis of Proximal Hamstring Injuries. *Sport Orthop Traumatol. Diagnosis of Proximal Hamstring Injuries. Sport Orthop Traumatol.*, 1, 47–57.
- Sugiyono. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, 75.
- Sukadiyanto. (2020). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*.
- Wahyudin. (2020). P. “PENGARUH PNF (PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION) TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT MEMBER FITNESS CENTRE PESONA MERAPI DI YOGYAKARTA,” 28–29.
- Wu, & Chen. (2018). ..” *Efficient Mechanoluminescent Elastomers for Dual- responsive Anticounterfeiting Device and Stretching/Strain Sensor with Multimode Sensibility.*, 1803168(34), 28.
- Yuliartha, Silakarma, & Bagiada. (2019). *Perbandingan Penambahan Pelatihan Mobilisasi Saraf dengan Myofascial Release pada Active Isolated Stretching Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.*

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*