

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anderson, M.K. & Parr, G. P. (2011). *Fundamentals of Sport Injury Management*. Lippincott Williams & Wilkins, Wolter Kluwer.
- Arieputra, A. B., Arimbi, L. S., Grafita, L., Lestari, D. B., Herawati, I., & Pristiano, A. (2023). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Akut pada Komunitas Taekwondo Indonesia Muda. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 168–178. <https://doi.org/10.52072/abdine.v3i2.617>
- Arovah, N. I. (2010). Dasar-dasar fisioterapi pada cedera olahraga. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Azzahra, S., & Supartono, B. (2021). Review Artikel Mengapa Ankle Sprain Pada Atlet Sering Kambuh ? Perlukah Di Operasi ? *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3). <https://doi.org/10.24815/jks.v21i3.20726>
- Brockett, C. L., & Chapman, G. J. (2016). Biomechanics of the ankle. *Orthopaedics and Trauma*, 30(3), 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.mporth.2016.04.015>
- Brukner, P. et al. (2012). *Clinical Sport Medicine Fourth Edition*. McGraw - Hill Book Company.
- Graha, A. S. (2019). Masase terapi cedera olahraga. *Yogyakarta: UNY Press Harsono, D. & De Propriis*.
- Hariadi, A. S., Touvan, Y., Samodra, J., Fisrta Yosika, G., Dwi, I., Wati, P., & Gandasari, F. (2023). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 97–105. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/2515>
- Hernowo, D. F., & Ambardini, R. L. (2019). Efektivitas Terapi Kombinasi Masase Frirage Dan Latihan Pnf Terhadap Pemulihan Cedera Panggul. *Medikora*, 18(2), 86–91. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29201>
- Konseptual, A., & Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Juli Disetujui: Juni*, 2, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Perdani, Z. P., & Rahayu, E. S. (2021). Efektivitas Proprioceptive Neuromuscular Facilitation pada pasien stroke: literature review. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(1), 17–23. <https://doi.org/10.32504/hspj.v5i1.454>
- Pratama, D. I., Sugiyanto, S., & Sihombing, S. (2020). Efektifitas Terapi Massage Terhadap Cedera Olahraga Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal SMPN 18 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 10–15. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i2.12805>

- Priyonoadi, A. S. (2012). Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah. *Yogyakarta: Digibooks*.
- Rafli, M., & Utama, P. (2020). Efek Mirror Therapy Dan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Pnf). *Ilmiah Fisioterapi*, 20(1), 8–15.
- Sa'roni, A. S., & Graha, A. S. (2019). Efektifitas Masase Terapi Cedera Olahraga Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal Sma Negeri 1 Ciamis. *Medikora*, 18(2), 56–63. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29197>
- Samsudin. (2017). *ILMU LULUT*. UNJ Press.
- Setiawan, A. (2021). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Tama, A. L. A., Wahyudi, A. N., & Utomo, A. W. B. (2021). Pengaruh Masase Lokal Ekstremitas Bawah Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola The Effect of Local Masase Lower Extremities As Passive Recovery On Muscle Strength of Football Players ' Limbs Ari Lumintang Adi Tama , Arief. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5, 98–104.
- Utomo, A. W. B., Wibowo, T., & Wahyudi, A. N. (2022). Peningkatan Range of Movement (ROM) Atlet Sepakbola Pasca Cedera Ankle dengan Terapi Massage dan Latihan Pembebanan. *Physical Activity Journal*, 3(2), 219. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5718>
- Wahyuni, Tri Utami, I., & Luthfiyatil Fitri, N. (2024). Penerapan Range of Motion (Rom) Pasif Terhadap Rentang Gerak Sendi Ekstremitas Atas Pasien Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 482–489.