

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, R. (2021). *Hubungan Pengetahuan Rice (Rest, Ice, Compression, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola Di Kecamatan Kutawaluya*.
- Aji, A. V. S., & Siswanto, I. (2021). Pengembangan Video Tutorial Membuat Media Pembelajaran berbasis Android Menggunakan Adobe Animate cc. *Jurnal Taman Vokasi*, 9(2).
- Akre, A., & Kumaresan, K. (2014). Comparison of a strengthening programme to a proprioceptive training in improving dynamic balance in athletes with chronic ankle instability (CAI). *IOSR J Sports Phys Educ*.
- Anderson, M. K., Parr, G. P., & J, S. (2011). *Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management* (5th ed.).
- Ardiyansyah, A., Purba, R. H., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Perbandingan Cedera Olahraga pada Atlet Beladiri Taekwondo dan Beladiri Judo selama Berada di Pusat Pelatihan dan Latihan Pelajar (PPLP) Ragunan. *Jurnal Segar*, 2(1).
- Arovah, N. . (2010). *Diagnosa dan Manajemen Cedera Olahraga*. 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).
- Basri, A. S. H. (2010). Peran Media dalam Layanan Bimbingan Konseling Islam di Sekolah. *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi Dan Dakwah*, 11(1).
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). Educational Research: an Introduction. *Longman, Inc*.
- Chan, Ding, & M. (2011). Acute and chronic lateral ankle instability in the athlete. *Bulletin O*.
- Daharis, D., Gazali, N., & Candra, O. (2022). *Biomekanika Olahraga*.
- Destya, F. (2020). *Latihan Proprioseptif Dan Theraband Exercise Lebih Meningkatkan Stabilitas Daripada Latihan Proprioseptif Dan Antero Posterior Glide Pada Pemain Basket Yang Mengalami Ankle Sprain Kronis*. 2(6).
- Ekayani, P. (2017). Pentingnya Penggunaan Media Pembelajaran untuk Meningkatkan

- Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja*, 2(1), 11.
- Faridah, E., & Paramitha, S. T. (2022). *Model latihan Core Stability exercise di Era digital*.
- Fauziah, I. N. N., Saputri, S. A., & Rustini, T. (2023). Penggunaan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pada Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1).
- Firdaus, F., & Husni, H. (2021). Desain Kurikulum Perguruan Tinggi Pesantren dalam Mewujudkan Pendidikan yang Berkualitas. *Tsamratul Fikri/ Jurnal Studi Islam*, 15(1).
- Hadi, S. (2006). *Metodologi Riset* (Cet 2). Pustaka Pelajar.
- Hakiki, Q. S., & Kushartanti, B. W. (2018). Pengaruh Kompres Es Dan Kompres Hangat Terhadap Penyembuhan Cedera Ankle Pasca Manipulasi Topurak Pada Pemain Futsal. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 17(2).
- Hanafi. (2017). Konsep Penelitian R&D dalam Bidang Pendidikan. *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*, 4(2).
- Herzog, M. M., Kerr, Z. Y., Marshall, S. W., & Wikstrom, E. A. (2014). Epidemiology of Ankle Sprains and Chronic Ankle Instability. *Journal of Athletic Training*.
- Hilmy, C. R. (2010). Trauma pada Sendi Pergelangan Kak. *FKUI*.
- Indriana, D. (2011). *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran*. Diva Press.
- Jauhari, M. I. (2018). Peran Media Pembelajaran dalam Pendidikan Islam. *Piwulang: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1).
- Julianti, U. F. (2022). Prestasi Belajar Mahasiswa: Kaitannya Dengan Kualitas Pengajaran Dosen. *Penerbit Nem*.
- Kacaribu, I. A., & Ismanda, S. N. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Sprain Ankle Sinistra Dengan Modalitas Ultrasound dan Terapi Latihan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4).
- Karo-Karo, I. R., & Rohani, R. (2018). Manfaat Media dalam Pembelajaran. *Axiom: Jurnal Pendidikan Dan Matematika*, 7(1).

- Kausar, A., Sutiawan, Y. F., & Rosalina, V. (2015). Perancangan Video Company Profile Kota Serang Dengan Teknik Editing Menggunakan Adobe Premier Pro CS 5. *PROSISKO: Jurnal Pengembangan Riset Dan Observasi Sistem Komputer*.
- Kustandi, C., & Sutjipto, B. (2011). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*. Galia Indonesia.
- Lestari, B., & Wijianto, S. (2024). Kontribusi Sprain Ankle Cronic Terhadap Resiko Penurunan Stabilitas Fungsional Ankle Pada Pemain Futsal. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Magdalena, I., Sundari, T., & Nurkamilah, S. (2020). Analisis Bahan Ajar. *Analisis Bahan Ajar*, 2(2).
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3).
- Nurkhasanah, S. (2014). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Disminore pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi tahun 2014. *Jurnal Kesehatan. Bukittinggi: STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 5(2).
- Peterson, L., & Renstrom, P. (2011). Sport Injuries Theie prevention and Treatment. *Martin Dunitz Ltd*.
- Prahesti, S. I., & Fauziah, S. (2021). Penerapan Media Pembelajaran Interaktif Kearifan Lokal Kabupaten Semarang. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 505–512.
- Pramusinta, L. (2022). Efektivitas Pemberian Strengthening Exercise dan Balance Exercise dalam Meningkatkan Lower Limb Strengthening pada Lansia: Randomized Controlled Trial (RCT). *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2).
- Pribadi, B. A. (2016). *Desain dan Pengembangan Program Pelatihan berbasis Kompetensi Implementasi Model ADDIE*. Kencana.
- Priyono, B. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2).

- Rumawatine, Z. (2024). *Buku Ajar Konsep Dasar PJOK*. Press Nusantara.
- Rusman. (2012). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer*. Alfabeta.
- Sa'adah, L. (2021). Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis. *Lppm Universitas Kh. A. Wahab Hasbullah*.
- Sadiman, A. S. (1996). *Media Pembelajaran*. Rajawali Pers.
- Sanaky, H. A. (2013). *Media Pembelajaran Interaktif-Inovatif*. Kaukaba.
- Suhasto, S. (2023). *Pengembangan Model Latihan Pembebanan untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Statis dan Keseimbangan Statis Atlet Panahan*. Program Doktor Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. 31–41.
- Sukmadinata, N. S. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Taylor, P. ., & Taylor, D. K. (2010). Mencegah dan mengatasi cedera olahraga. *Grafindo*.
- Wardani, E. (2021). Kompetensi Guru Dalam Memanfaatkan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi Di SMPN 1 Prambanan. *E-Jurnal Skripsi Program Studi Teknologi Pendidikan*, 10(8).
- Wibowo, H. S. (2023). Pengembangan Teknologi Media Pembelajaran: Merancang Pengalaman Pembelajaran yang Inovatif dan Efektif. *Tiram Media*.
- Wirawan, R. P. (2009). Rehabilitasi Stroke pada Pelayanan Kesehatan Primer. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(2).