

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyawan, & Hendrawan, N. T. (2020). Pengaruh Aerobic Exercise Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Hamstring Pada Calon Jamaah Umrah Kbi Al-Ikhlas Jakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 03(02), 8–15.
- Alter, M. J. (1996). *Science of Flexibility*. Human Kinetics.
- Ambarwati Et Al, P. D., Pinilih, S. S. , & Astuti R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, Vol 5, No. 1, 40-47.
- Ardiyanto, Afrizal & Hidayat. (2020). Close Fraktur 1/3 Medial Femur Dextra. Diakses pada tanggal 6 Januari 2025, dari <http://rsudajibarang.banyumaskab.go.id/news/31986/close-fraktur-13-medial-femur-dextra>.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Azizi, Farhan Sufi Hibatul. (2022). Penatalaksanaan fisioterapi pada post op hip arthroplasty ec facture collum femur sinistra dengan modalitas infra red, transcutaneous electrical nerve stimulation, dan Terapi Latihan. Diploma thesis, Universitas Widya Husada Semarang.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fajrin, Sabila Nur, Agustiyawan Agustiyawan, Purnamadyawati Purnamadyawati, and Dewi Suci Mahayati. 2021. "Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola". *Indonesian Journal of Physiotherapy* 1 (1): 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>.
- Febbyanti, Amelia. (2022). Efektivitas Dynamic Stretching terhadap Fleksibilitas Hamstring Pada Atlet Sepak Bola Usia 12-19 Tahun DI PPOP Ragunan. Bachelor thesis, Universitas Binawan.
- Hardani, dkk. (2020) *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV.Pustaka Ilmu Grup
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK.UNY
- Juliantine, T. (2011). *Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jumharyati. (2020). "Perbedaan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Pnf) Dan Static Stretching Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pemain Futsal Dengan Metode Narrative Review Naskah Publikasi," 1–28. http://digilib.unisayogya.ac.id/5613/1/1610301211_S1Fisioterapi_Jumharyati-jumharyati_fisio%282%29.pdf.
- Kisner, Colby, C. d., & Lynn, A. (2016). *Therapeutic Exercise Foundation and Technique*. Fifth Edition. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Komarudins. (2021). Latihan plyometric dalam sepakbola untuk anak usia 56 muda. *Sepakbola*, 1(2), 67-77. <https://dx.doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.101>
- Mubarok, Rd. Rizal Shufi, Abdul Narlan, and Haikal Millah. (2019). "Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola." *Journal of*

- SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 3 (2): 98–103. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1150>.
- Nishikawa, Y., Aizawa, J., KaNemura, N., Takahashi, T., Hosomi, N., MaruYama, H., Kimura, H., MaTsumoTo, M., & TakaYaNagi, K. (2015). Immediate effect of passive and active stretching on hamstrings flexibility: a single-blinded randomized control trial. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(10), 3167–3170.
- Nugroho, Untun. (2022). *Anatomi Ekstremitas Superior Dan Ekstremitas Inferior Untuk Pendidikan Olahraga*. Purwodadi- Grobogan: CV. Sarnu Untung
- Nuhu, S., et al. (2019). *Flexibility and Soccer Performance: A review*. *Asian Journal Of Sport Medicine*, 10(3).
- Pangemanan, Damajanty H.C., Joice N.A. Engka, and Siantan Supit. (2019). “Gambaran Kekuatan Otot Dan Fleksibilitas Sendi Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Siswa/I Smkn 3 Manado.” *Jurnal Biomedik (Jbm)* 4(3): 109–18. <https://doi.org/10.35790/jbm.4.3.2012.1217>.
- Purnomo, Radika Dwi, and Ali Satya Graha. (2019). “Massage for Sport Efektifitas Masase Dan Terapi Latihan Fleksibilitas Terhadap Pemulihan Rasa Nyeri Dan Kelentukan Extremitas Bawah Pada Kiper Effectiveness of Masase and Flexibility Exercise Therapy on Pain Treatment and Determination of down Extremity in Futsal Kiper.” *Therapy and Injury* 1 (1): 1–6.
- Remmy, Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Saptiyani, dwi. (2018). Efek Akut Pemberian Passive Stetching dan Active Stretching Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Lanjut Usia
- Sarah. (2019). *Patella Anatomy*. Diakses dari https://www.registerednursern.com/patella-anatomy/#google_vignette, pada tanggal 6 Januari 2025.
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi pembelajaran teknik dasar futsal menggunakan augmented reality berbasis android. *TELEFORTECH: Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22-31.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sukadiyanto., & Dangsina Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: Lubuk Agung
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Tabrizi, H. B., et al. (2015). *The Relationship Between Flexibility, Agility, and Soccer Skill Performance In Young Soccer Players*. *Journal of Human Kinetics*, 49(1), 187-194.
- Widhiyanti, Komang Ayu Tri, Ni Wayan Ary Rusitayanti, Ni Wayan Ariawati, Ida Ayu Kade Arisanthi Dewi, Ni Luh Putu Indrawathi, and I Ketut Sumerta. 2022. “Pengaruh Massage Lokal Ekstremitas Bawah Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepakbola Di SMP Negeri 3 Sukawati.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 8 (1): 186–95.

- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Semarang: Penerbit IKIP Malang.
- Yoshida, Keiichi, Tomohiko Tateishi, and Yusuke Morimoto. (2023). "Futsal Injuries: A 7-Season Incidence and Characteristics." *JSAMS Plus* 2 (December2022): 100027. <https://doi.org/10.1016/j.jsampl.2023.100027>.

