

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Satya Graha, S. H. dan. (2015). Efektifitas Terapi Masase Dan Terapi Latihanpembebanan Dalam Meningkatkan Range of Movementpasca Cedera Ankle Ringan. *Medikora*, XIII(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4590>
- Ambardini, R. L. (2013). Peran Latihan Fisik Dalam Manajemen Terpadu Osteoarthritis. *Medikora*.
- Budiono, A. (2016). the Effects of Exercise on Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Pnf) After a Shoulder Injury To Repair the Shoulder Joint (Rom). *Journal Student Uny*, 5(3).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Clarkson, H. M. (2012). *Musculoskeletal Assessment: Joint Motion and Muscle Testing*.
- Diyananda, Dzulficar; Yuliasih; Setiakarnawijaya, Yasep; Yuliana, Ela; Ihsani, S. I. (2023). The Relationship Between Body Mass Index, Percent Body Fat, And Belly Fat With U20 Futsal Athlete Fitness. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)* Vol. 4, No.2, Desember 2023 ISSN: 2723-2816 (Online).
- Fong, D. T. P., Hong, Y., Chan, L. K., Yung, P. S. H., & Chan, K. M. (2007). A systematic review on ankle injury and ankle sprain in sports. *Sports Medicine*, 37(1), 73–94. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737010-00006>
- Gide, A. (2013). Cedera Ankle. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Hadi, S. (2004). *Research Metodology I*.
- Hasnawati, S. (2021). Pengembangan Panduan Latihan Resistance Band Dalam Upaya Peningkatan Kekuatan Cabang Olahraga Atletik. *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahragahal151-161>

Irawan, A., & Fitranto, N. (2022). Dampak Metode Pemanasan Neuromuscular Five+ Terhadap Kemampuan Fleksibilitas Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 31–36. <https://doi.org/10.21009/jsce.06105>

Irawan, J., Noval, W., Yuni Ambarsari, D., Shofika Wardani, F., Wijaya, E., Nuralim, P., Kirana Pratiwi, D., Nasuka, M., Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, F., & Korespondensi, P. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah. *Abdi Geomedisains*, 2(1), 51–60.

Irwanti Sari, P., Sulistiawan, A., Oktarina, Y., Amalya Nasution, R., Netisa Martawinarti, R., & Nasril Lukman, M. (2024). Penyuluhan Range of Motion (Rom) Aktif Dan Pasif Pada Pasien Stroke Dengan Imobilisasi Di Ruang Neurologi Rsud Raden Mattaher Jambi. *Medical Dedication (medic): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 7(1).

Junaidi, J. (2017). Cedera Olahraga Pada Atlet Provinsi Dki Jakarta (Pengaruh Pemahaman Pelatih, Sarana – Prasarana Olahraga Dan Metode Latihan Terhadap Terjadinya Cedera Olahraga). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 746. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.02>

Kaminski, T. W., Hertel, J., Amendola, N., Docherty, C. L., Dolan, M. G., Hopkins, J. T., Nussbaum, E., Poppy, W., & Richie, D. (2013). National athletic trainers' association position statement: Conservative management and prevention of ankle sprains in athletes. *Journal of Athletic Training*, 48(4), 528–545. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.4.02>

Komala Dewi, A., Mailintina, Y., Hermawan Salim, C., & Tinggi Ilmu Kesehatan Husda, S. R. (2024). Seimbangkan Langkahmu dengan Ankle Theraband dan Lateral Hop di RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat. 1(3), 107–121.

Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.

Maimurahman, H., & Fitria, C. N. (2012). Kefektifan Range Of Motion (ROM) Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Pada Pasien Stroke.

Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97–108.

<https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19658>

Novita, I. A. (2019). DIAGNOSIS DAN MANAJEMEN CEDERA OLAHRAGA dr. Novita Intan Arovah, MPH Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga*, 1–11.

Page, P., C., F. C., & Lardner R. (2010). *Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. The Janda Approach. Human Kinetics.*

Pairi, P., Riswanto, A. H., Hajeni, H., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistend Band Terhadap Kekuatan Tungkai Pada Tim Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 284–300. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7327>

Prasetyo, H. J. (2015). Kegunaan Terapi dan Rehabilitasi Dalam Cedera Olahraga. *Phederal: Physical Education, Health, and Recreation Journal.*

Rachgea, M. C. S. A. (2024). Pengaruh Passive Stretching Terhadap Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Pada Anggota KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi.*

Rifai, Achmad, subroto, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Menggunakan Resistance Band Pasca Cedera Sepak Bola. In *World Development* (Vol. 1, Nomor 1). <http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.07%0Ahttps://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023%0Ahttp://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>

Sarah, U., Bambang, S., & Bm Wara, K. (2007). Pengaruh Latihan Range of Motion (Rom) Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia Di Panti Wreda Wening Wardoyo Ungaran. *Pengaruh Latihan ROM Media Ners*, 1(2), 49.

Satia Graha, A. (2015). Manfaat Terapi Masase Frirage Dan Stretching Dalam Penanganan Cedera Pada Atlet Olahraga Beladiri. *Medikora*, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4650>

Setiawan, A. (2021). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.

Stoppani, J. (2024). *Jim Stoppani's Encyclopedia Of Muscle and Strength.*

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Tarmansyah. (2003). *Rehabilitasi dan Terapi Untuk Individu Yang Membutuhkan Layanan Khusus*.

Wahidin, I. (2014). Efektifitas Model Pembelajaran Tutor Sebaya Berbantu Moodle dan Multimedia Interaktif untuk Meningkatkan Pemahaman siswa dalam Belajar Microsoft Powerpoint. In *Universitas Pendidikan Indonesia*. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/9419>

Yusri, A. Z. dan D. (2020). Anatomi Sendi Pergelangan Kaki. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.

