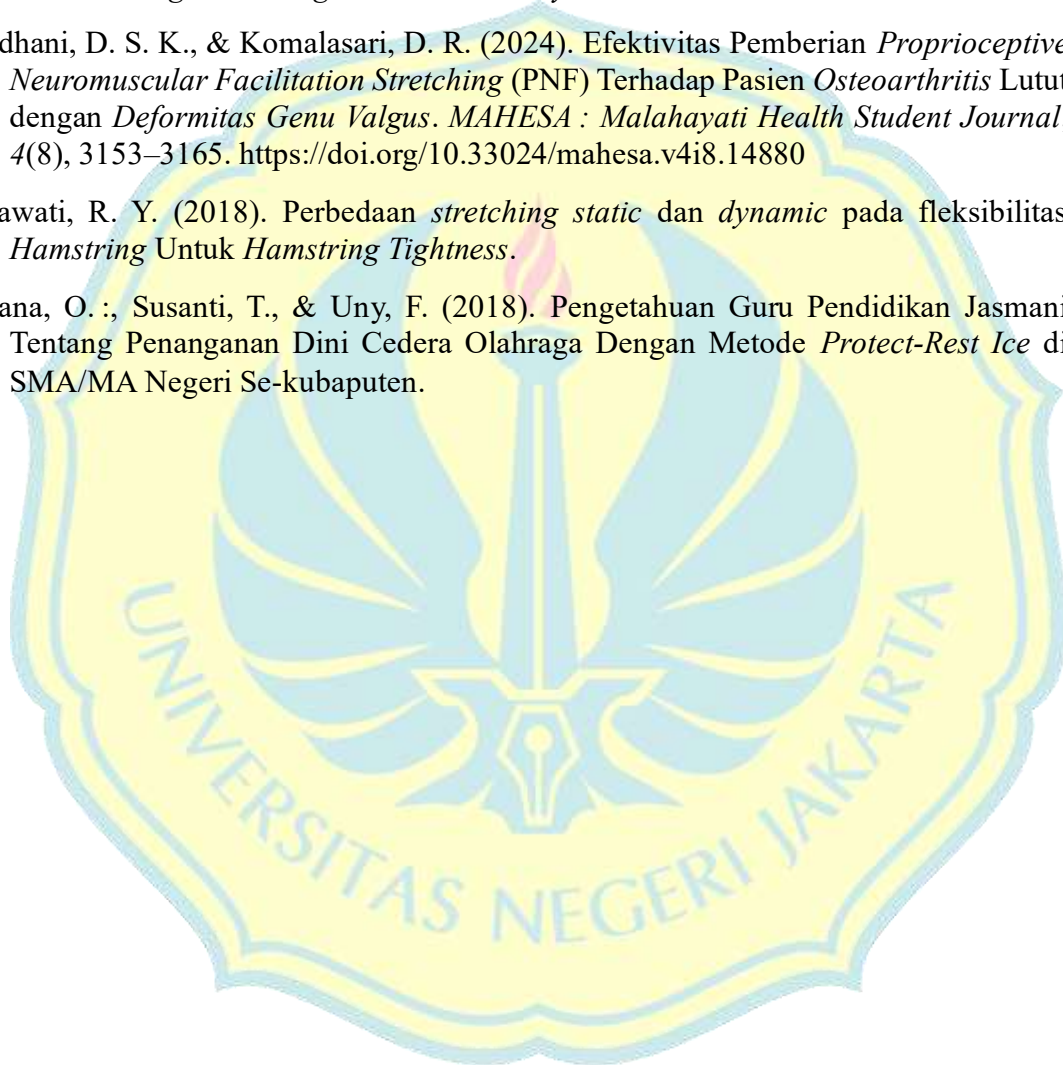


DAFTAR PUSTAKA

- Abhany, F. A. (2016). Pengaruh Latihan *Static Stretching* dan Latihan *Reciprocal Inhibition* Untuk Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Pemain Futsal.
- Alim, A. (2012). Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF.
- Baan, A. B., Rejeki, H. S., Marhadi, Kristatnti, D., & Purwanto, D. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode *Price, Sport Massage*, Pemasangan Kinesio Taping pada Atlet dan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(3), 224–236.
- Behm, D. G., Blazeovich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2015). *Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: A systematic review. Dalam Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* (Vol. 41, Nomor 1, hlm. 1–11). *National Research Council of Canada*. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
- Brahmattes, E. (2018). Pengaruh Perbedaan Durasi *Static Stretching* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Pemain Futsal.
- Bwefar Alvis Elyakim. (2023). Efektivitas PNF dan *Manipulasi Sport Massage* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* Atlet KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta.
- Febbyanti, A. (2021). Efektivitas *Dynamic Stretching* Terhadap Fleksibilitas *Hamstring* Pada Atlet Sepak Bola Usia 12-19 Tahun di PPOP Ragunan.
- Hindle, K., Whitcomb, T., Briggs, W., & Hong, J. (2012). *Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF): Its mechanisms and effects on range of motion and muscular function. Dalam Journal of Human Kinetics* (Vol. 31, Nomor 1, hlm. 105–113). *Termedia Publishing House Ltd*. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0011-y>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola.
- Kandupi, A., & Bakar, A. (2022). Efektivitas Terapi Kombinasi 1 (*Dynamic Stretching* dan *Sport Massage*) Terhadap Fleksibilitas *Hamstring*. <http://doi.org/>
- Khoirunnisa, D. (2018). Perbedaan Pengaruh *Active Isolated Stretching* dan *Static Stretching* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Penjahit.
- Komalasari, D. R., & Ridha, A. A. (2013). Pengaruh *Muscle Energy Technique Isometrik* dan *Static Stretching* Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Siswa di Sekolah Sepak Bola (SSB) Angkasa Surakarta.
- Kompal, R., Ul-Islam, S., Bhatti, U., Tahir, K., Noor, R., & Kashif, M. (2022). Efek Peregangan Statis Versus *Hold-Relax* Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Paha

- Belakang Yang Tegang. Dalam Jurnal Ilmu Kesehatan Rehman (Vol. 36, Nomor 01).
- Lempke, L., Wilkinson, R., Murray, C., & Stanek, J. (2018). *The effectiveness of PNF versus static stretching on increasing hip-flexion range of motion. Journal of Sport Rehabilitation*, 27(3), 289–294. <https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0098>
- Maulana, I. (2020). Efektivitas *Static Stretching* Terhadap Fleksibilitas *Hamstring* Pada Pemain Basket: Metode Narrative Review.
- Morán, O., & Arechabala, Isabel. (2012). *Stretching Exercises Encyclopedia*. Meyer & Meyer Sport.
- Nur Fajrin, S., Suci Mahayati, D., Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, P., Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, F., & Pusat Otak Nasional, R. (2021). Literatur Review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Padda Pemain Sepak Bola. Dalam *Indonesian Journal of Physiotherapy* (Vol. 1, Nomor 1).
- Ode, L., Syarwan, M., & Durahim, D. (2023). Beda Pengaruh Antara Pemberian *Contract Relax* dengan *Hold Relax* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Atlet SMAN 18 Makasar.
- Paramita, D. A., Rahmanto, S., & Faradilla Rahim, A. (2023). Pengaruh *Static Stretching* Olah Tubuh Dalam Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Penari di UKM Sangsekarta (Vol. 6, Nomor 2). <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKF>
- Parevri, R. S. (2017). Pengaruh PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) Terhadap Fleksibilitas Otot Member Fitness Centre Pesona Merapi di Yogyakarta.
- Rafli, M., Muchtar, H. H., Prabowo, E., & penulis, K. (2023). Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI) ~ 129 *Is licensed under a Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International License* Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI). 2(2), 129–138. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Rajendran, K., Thiruveenkadam, I. A., & Arunkumar, N. (2016). Peregangannya Statis vs *Hold Relax* (PNF) Pada Kelangsungan Fleksibilitas *Hamstring* Pada Mahasiswa Yang Tidak Banyak Bergerak. *Int J Physiother Res*, 4(2), 1436–1479. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2016.113>
- Ramli, M. A. (2022). Latihan Peregangannya Statis 20 Detik Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Pemain Futsal Remaja Wanita di Fantasi Futsal Club.
- Rifaldi, A., Dewi, R. R. K., & Gemaël, Q. A. (2023). Perbandingan Antara Terapi *Self-Myofascial Release* (SMR) Dengan *Stretching Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Terhadap Fleksibilitas Atlet Atletik. Dalam *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* (Vol. 4, Nomor 1).
- Rifqi, M. A., Nurjaya, D. R., & Nurcahya, Y. (2013). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul Antara Kaki *Dominan dan Non-Dominan* Terhadap Kemampuan *Longpass* Dalam Permainan Sepakbola. 11, 2023.

- Sargyono, S. B. R. (2025). Efektivitas *Massage Injury* Dan PNF Dalam Meningkatkan *Range Of Motion* Pada Atlet Pasca Cedera Ankle di KOP Sepakbola UNJ.
- Syarwan, L. O. M., & Durahim, D. (2023). Beda Pengaruh Antara Pemberian *Contract Relax* Dengan *Hold Relax* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Atlet SMAN 18 Makasar. *Different Effects Between Contract Relax and Hold Relax on Increasing Hamstring Muscle Flexibility In SMAN 18 Makassar Athletes*.
- Wardhani, D. S. K., & Komalasari, D. R. (2024). Efektivitas Pemberian *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching* (PNF) Terhadap Pasien *Osteoarthritis* Lutut dengan *Deformitas Genu Valgus*. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(8), 3153–3165. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.14880>
- Yudawati, R. Y. (2018). Perbedaan *stretching static* dan *dynamic* pada fleksibilitas *Hamstring* Untuk *Hamstring Tightness*.
- Yuliana, O. :, Susanti, T., & Uny, F. (2018). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan Metode *Protect-Rest Ice* di SMA/MA Negeri Se-kubaputen.



Intelligentia - Dignitas