

DAFTAR PUSTAKA

- A. S. Hariadi, Y. T. (2023). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. *Vol. 9, No. 1, Hal. 97-105, Januari 2023*, 97-105. Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Perguruan Tinggi pengelola jurnal
- Abdul, A. (2020). Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF. Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF, 1. Ilmu Keolahragaan, Jakarta.
- Alter, Michael J. (2003). 300 teknik peregangan olahraga. RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Anshar, & Sudaryanto. (2011). Kelentukan dan pengukurannya dalam olahraga. RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Adler, S. S., Beckers, D., & Buck, M. (2008). PNF in Practice: An Illustrated Guide (3rd ed.). Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Aziz et al. PNF hold-relax vs contract-relax (16 pertemuan) - Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi. Lembaga olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi
- Basmajian, J. V., & De Luca, C. J. (2012). Muscles alive: Their functions revealed by electromyography (5th ed.). Williams & Wilkins.
- Budiono. (2016). Konsep dasar keperawatan. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Berry, J. 2006. The Relative Effectiveness of Myofascial Trigger Point Manipulation as Compared to Proprioceptive Neuromuscular Facilitative Stretching in The Treatment of Active Myofascial Trigger Point a Pilot Budiono, A. 2016. Pengaruh Latihan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pasca Cedera Bahu terhadap Perbaikan Range of Motion (ROM). [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Clinical Investigation. [Dissertation]. Department of Chiropractic.
- Colby, K. a. (2007). *Therapeutic*. (J. A. Pine, Ed.) Philadelphia: Margaret Biblis Publisher.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa, 1*(1), 1-8. Pekanbaru: Cerdas Sifa Publisher
- Hariadi, A. S. (2023). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 9*(1), 97-105. Denpasar: Universitas Pendidikan Ganesha.

Hardiansyah, S. 2018. Kondisi Fisik Adalah Salah Satu Prasarat Yang Sangat Diperlukan Dalam Setiap Usaha Peningkatan Prestasi Seorang Atlet, Bahkan Dapat Dikatakan Dasar Landasan Titik Tolak Suatu Awalan Olahraga Prestasi. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Riau.

66

Hanifah, I. N., Syamsuramel, S., E V. I., & Rasyono, R. (2023). Pengaruh Lempar Tangkap Menggunakan Medicine Ball Terhadap Power Otot Lengan pada Kegiatan Ekkstrakurikuler Handball. *Jurnal Corner*, 4(1), 7–17. Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Jambi

Hardianto Yudi. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan Daya Tahan Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional Xviii Komite Olahraga Nasional Indonesia Sulawesi Selatan. *Journal Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Kisner, Carolyn dan Colby, Lynn Allen. (2012). *Therapeutic Exercise Foundation and Technique*. Fifth Edition. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Michael. (2011). *300 Teknik Peregangan Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta

Naila, N. (2021). Kontribusi Latihan Pnf Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun Tiger Taekwondo Club Binjai Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation*, 2(1), 74-84. Program Studi Pendidikan Jasmani /Fakultas Ilmu Keolahragaan (Perguruan Tinggi pengelola jurnal)

PER-01/PJ/2017, N. (2017). *نامع هنتلس*. Occupational Medicine, 53(4), 130. Oxford University Press (OUP)

Renaldi, W., Putu, N., Wijayanti, N. P. N., & Sulastio, A. (2023). Pengaruh Latihan Metode PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Pemain Bola Voli Putra Anjungan Dumai. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27035–27041. LPPM STKIP Tambusai

Suhardi, Mohammad; Triansyah, Andika & Haetami, Mimi. 2018. Pengaruh Active Isolated Stretching dan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Terhadap Fleksibilitas Tungkai Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(9):1-10. Universitas Tanjungpura (UNTAN)

Syafruddin. (2006). *Dasar-Dasar Keplatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang FIK UNP.

- Sohail, M. A. A., Tahir, R., Maqbool, A., Hanif, S., & Saeed, O. (2022). Comparing the effectiveness of static stretching and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching in treating delayed onset muscle soreness in calf muscles of runners. *Anaesthesia, Pain and Intensive Care*, 26(1). Pakistan Society of Anaesthesiologists
- Sukadiyanto, 2011. Pengantar Teori dan Metodeologi Melatih Fisik. FIK Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Yogyakarta.
- Saputra, I. (2019). LATIHAN FLEKSIBILITAS DAN KESEIMBANGAN CABANG OLAHRAGA. 3 MEI 2019, 7-130. Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)
- Surba, A. F. (2024). Pengaruh Pemanasan (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Terhadap Teknik Dasar Tendangan Dollyo Chagi Pendahuluan. 7(2), 757-769. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D (Vol. 19). Alfabeta Bandung.
- Syafruddin. (2006). Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga. FIK Universitas Negeri Padang (UNP), Padang.
- Sugiyono (2017:142). (2017). Metode Penelitian. <https://www.bing.com/>. (Akses 19 April 2024. Alfabeta, Bandung
- Syafruddin & Mesiono. (2006). Pendidikan Bermutu Unggul. Bandung: Citapustaka Media. Repository UINSU
- Thomas, E., Cavallaro, A. R., Mani, D., Bianco, A., & Palma, A. (2019). The efficacy of muscle energy techniques in symptomatic and asymptomatic subjects: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. Elsevier.
- Hindle, K. (2012). Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF): Its mechanisms and effects on range of motion and muscular function. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 105-113. University School of Physical Education in Wroclaw & Polish Academy of Sciences
- Listari, P. R. (2023). Kombinasi Kinesio Taping Dan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Pnf) Terhadap Kekuatan Otot Extremitas Atas Pada Pasien Stroke Iskemik: A Systematic Review. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1031-1044. Fakultas Keperawatan

- Victoria, Gidu Diana, et al. (2013). The PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Stretching Technique- A Brief Review. Science, Movement and Health (Vol. XIII Issue 2). Hlm. 623-628. University of Piteesti Fakultas of Physical Education and Sport, Romania
- Wahyudin. (2020). P. "PENGARUH PNF (PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION) TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT MEMBER FITNESS CENTRE PESONA MERAPI DI YOGYAKARTA," 28-29
- Wahyuddin. (2008). Pengaruh Pemberian PNF Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension pada Pasien Stroke Hemoragik dan Non- Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 88-108. Fakultas Ilmu Keolahragaan atau Pendidikan Jasmani

