

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrew. (2020). PENGARUH PROPRIOSEPTIVE NEUROMUSCULAR FASILITATION STRETCHING DAN BALLISTIC STRETCHING TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT TUNGKAI.
- (Baechle, T. R. , & E. (2014a). Fleksibilitas scr umm.
- (Baechle, T. R. , & E. (2014b). PENERBIT: PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI DAN PROFESI FISIOTERAPI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA BEKERJASAMA DENGAN IKATAN FISIOTERAPI INDONESIA (IFI).  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/index>
- Bompa, & Buzzichelli. (2018). EFEKTIVITAS STRETCHING PNF TERHADAP KELENTURAN. 11, 2023.
- Darbachew. (2020). PENGARUH CONTRAST BATH TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS.
- Diajukan, K., Fakultas, I., Keolahragaan, D., Kesehatan, U., Negeri, Y., Untuk, M., Sebagian, P., Guna, M., Gelar, S., & Pendidikan, O. : (n.d.). KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MASA PANDEMI COVID-19 DI SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG TUGAS AKHIR SKRIPSI.
- Einerman, C., Eleff, E., Cuny, A. I., Center, G., & Zinberg, A. (2014). The Effects of Morning Versus Evening Stretching Exercises in The Effects of Morning Versus Evening Stretching Exercises in Hamstrings Flexibility Gains Hamstrings Flexibility Gains.  
[https://academicworks.cuny.edu/gc\\_etds/654Discoveradditionalworksat:https://academicworks.cuny.edu](https://academicworks.cuny.edu/gc_etds/654Discoveradditionalworksat:https://academicworks.cuny.edu)
- Farel Dzulhy, M., Safei, I., Ikram, D., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Muslim Indonesia, U. (n.d.). EFEKTIVITAS STRETCHING TERHADAP NYERI OTOT, FLEKSIBILITAS DAN PENGURANGAN KEJADIAN CEDERA PADA PEMAIN FUTSAL SEBELUM MELAKUKAN PERTANDINGAN.
- Fauzan Aziz, M., Hasibuan, H., Prabowo, E., Studi, P., Jasmani, P., & Jakarta, U. N. (2023). EFEKTIFITAS TEKNIK PNF HOLD RELAX DAN CONTRACT RELAX TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT PINGGANG ATLET TIM NASIONAL JUDO. 3.
- Ferdian. (2016). PENGARUH LATIHAN PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION ( PNF) TERHADAP

# KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG ATLET VOLI PADA KLUB BOLA VOLI PASIRKELAMPAIAN.

- Gokulan, P., Vishnuram, S., Aravind, P., Annadurai, B., Subramanian, S. S., Abdelaliem, S. M. F., Neamatallah, Z., Alfawaz, S. S., Gaowgzeh, R. A. M., & Alhalaiqa, F. (2025a). A comparison of proprioceptive neuromuscular facilitation and slump stretch technique on hamstring flexibility. *Apunts Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2025.100506>
- Gokulan, P., Vishnuram, S., Aravind, P., Annadurai, B., Subramanian, S. S., Abdelaliem, S. M. F., Neamatallah, Z., Alfawaz, S. S., Gaowgzeh, R. A. M., & Alhalaiqa, F. (2025b). A comparison of proprioceptive neuromuscular facilitation and slump stretch technique on hamstring flexibility. *Apunts Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2025.100506>
- Haff, Greg., & Triplett, N. Travis. (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. Human Kinetics.
- Hakikat Beladiri Pencak Silat. (n.d.).
- Halimah, A., Saadiyah Leksonowati, S., Ramba, Y., Tang, A., & Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar, J. (2024). *PEMBERIAN CONTRACT RELAX STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING PADA PEMAIN FUTSAL* Contract Relax Stretching on Increasing Hamstring Flexibility in Futsal Players. *Media Fisioterapi Poltekkes Makassar*, 16(1), 1–8.
- Handari, H. K. (2023a). Hold Relax dan Static Stretching Meningkatkan Fleksibilitas Hamstring: Studi Literatur. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 5(1), 8–17. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v5i1.26241>
- Handari, H. K. (2023b). Hold Relax dan Static Stretching Meningkatkan Fleksibilitas Hamstring: Studi Literatur. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 5(1), 8–17. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v5i1.26241>
- Hariadi, A. S., Touvan, Y., Samodra, J., Fisrta Yosika, G., Dwi, I., Wati, P., & Gandasari, F. (n.d.-a). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7578283>
- Hariadi, A. S., Touvan, Y., Samodra, J., Fisrta Yosika, G., Dwi, I., Wati, P., & Gandasari, F. (n.d.-b). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7578283>
- Hendrawan. (2019). *PERBEDAAN NEURODYNAMIC SLIDING TECHNIQUE DENGAN STATIC STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN*

## FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA PENJAHIT DI LESTARI JAYA KONVEKSI 234.

- Holisoh, I., Budiman, D., Rahmi Stephani, M., Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, P., Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, F., Kunci, K., Jasmani, K., Kasar, M., Silat, P., & Dini, U. (2024). SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Motorik Kasar dan Kebugaran Jasmani terhadap Performa Atlet Tanding Pencak Silat Usia Dini Info Artikel (Vol. 5). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Kayla. (2019). View of Perbedaan pengaruh pemberian stretching exercise dan nordic hamstring exercise terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain got game basketball.
- KIKI KARTIKA 201410301085. (n.d.).
- Kualitas Pendidikan Jasmani, M., Kesehatan di Era Digital, dan, Redaksi, D., Djoko Dwiyo, W., & Pd, M. (n.d.). PROCEEDING SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA TAHUN 2016.
- Lubis, S. (2018). Klentukan pada Atlet Voli.
- Luh, N., Reny, M., Sari, W., Dwipayani, K. P., Putu, L., Vitalistyawati, A., Made, I., Parwata, Y., Putu, N., & Larashati, D. (n.d.). PENGARUH STATIC STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA PENJAHIT DI WIWA KONVEKSI.
- Matsuo, S., Takeuchi, K., Nakamura, M., Fukaya, T., Oba, K., Nakao, G., & Mizuno, T. (2025). Acute Effects of Dynamic and Ballistic Stretching on Flexibility: A Systematic Review and Meta-analysis. In Journal of Sports Science and Medicine (Vol. 24, Issue 2, pp. 463–474). Journal of Sport Science and Medicine. <https://doi.org/10.52082/jssm.2025.463>
- Muhammad Sulthoni Puruso Nindyo, Joesoef Roepajadi, Dita Yuliasitrid, & Muhammad Dzul Fikri. (2025). Pengaruh Sport Massage terhadap Fleksibilitas Otot dan Ambang Nyeri Otot Hamstring pada Atlet Kabaddi Surabaya. Mutiara Pendidikan Dan Olahraga, 2(3), 126–138. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i3.273>
- Oleh, D., Briliana, :, & Azizah, R. (n.d.). HUBUNGAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN BADMINTON NASKAH PUBLIKASI.
- Pangemanan, D. H. C., Engka, J. N. A., Supit, S., Fisiologi, B., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (n.d.). GAMBARAN KEKUATAN OTOT DAN

# FLEKSIBILITAS SENDI EKSTREMITAS ATAS DAN EKSTREMITAS BAWAH PADA SISWA/I SMKN 3 MANADO.

## PENGARUH SPORTS MASSAGE PADA EKSTREMITAS BAWAH TERHADAP DENYUT NADI, FREKUENSI PERNAPASAN, DAN FLEKSIBILITAS PEMAIN SEPAK BOLA. (n.d.).

- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. A. P., Astrawan, I. P., & Prisajaya, I. P. (2023). Efektivitas Neurodynamic Sciatic Nerve Sliders Technique dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring pada Subjek dengan Short Hamstring Syndrome. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 327–333. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i2.3768>
- Prima, A., Kridasuwarso, B., & Setiakarnawijaya, Y. (2020). Latihan fleksibilitas statis bagi persendian ekstremitas inferior lansia. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 1–14. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13555](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13555)
- Purnomo, E., Hidayat, A. K., & Santoso, R. (2024a). Injury in Pencak Silat Teenage Competitive Category Athletes at the Special Sports Class in Central Java. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 4(1), 17–26. <https://doi.org/10.53863/mor.v4i1.1156>
- Purnomo, E., Hidayat, A. K., & Santoso, R. (2024b). Injury in Pencak Silat Teenage Competitive Category Athletes at the Special Sports Class in Central Java. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 4(1), 17–26. <https://doi.org/10.53863/mor.v4i1.1156>
- Rafli, M., Hendra Hasibuan, M., Prabowo, E., & penulis, K. (2023a). 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>
- Rafli, M., Hendra Hasibuan, M., Prabowo, E., & penulis, K. (2023b). 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>
- Rahim, A. F., Laisya Mayeda, N., & Lubis, Z. I. (n.d.). PERBANDINGAN PENGARUH JACK-KNIFE STRETCHING DAN NORDIC HAMSTRING EXERCISE TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 166, 2023. <https://doi.org/10.47794/jkhws>

- Sains, J. K., Teknologi, D., & Sutopo, W. G. (n.d.). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK 0D ¶DULIIIU 1 Bener.
- Samosir, N. R., & Siti Muawanah. (2023). The Effect of Ultrasound and Neuromuscular Taping Interventions on Reducing Pain in Non-Specific Low Back Pain Patients. *Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo*, 4(2), 41–48. <https://doi.org/10.30602/jtkb.v4i2.282>
- Sugiono, Ghufroni, A., Prodi Sarjana Terapan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta, M., & Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta, D. (2023). PENGARUH PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF) HOLD RELAX TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA REMA THE EFFECT OF PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF) HOLD RELAX ON FLEXIBILITY HAMSTRING MUSCLE IN ADOLESCENTS. 2.
- Sugiono, Touvan, Y., Samodra, J., Firsita Yosika, G., Dwi, I., Wati, P., & Gandasari, F. (n.d.). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7578283>
- Surba, A. F., Susianti, E., & Mahardika, D. B. (2024). Pengaruh Pemanasan (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Terhadap Teknik Dasar Tendangan Dollyo Chagi. *Jurnal Porkes*, 7(2), 757–769. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26988>
- Tiwow, K., Saadiyah, S., Muh Thahir, :, Rahmat Nugraha, :, Ahmad, H., Polteknik, J. F., & Makassar, K. (n.d.). KEKUATAN OTOT PASIEN HEMIPARESIS POST STROKE ISKEMIK Different Effect Of PNF And A-AROM Exercise On Increased Muscle Strength Of Ischemic Hemiparesis Post Stroke Patients.
- Website, A., Romadhani Yudhaningrum, H., Pradita, A., Hadi Endaryanto, A., Xaveria Hargiani, F., Sarjana Fisioterapi, P., Teknologi Sains dan Kesehatan, F., & Soepraoen Kesdam V, I R. (n.d.). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Hubungan Fleksibilitas Otot Hamstring Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Poli Fisioterapi Di Rumah Sakit Petrokimia Gresik INFORMASI ABSTRACT Korespondensi. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 8, Issue 1).
- Yoga, |, & Kesehatan, D. (2023). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Fleksibilitas Otot Punggung Bawah dan Hamstring pada Siswa SMK Kesehatan Bali Khresna (Vol. 6, Issue 2). <http://ejournal.ihtdn.ac.id/index.php/jyk>