

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, F., Sugiharto, & Wira Yudha Kusuma, D. (2020). Kelenturan Tubuh terhadap Hasil Tembakan Jarak Jauh pada Olahraga Woodball Informasi Artikel. *Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga JPES* (Vol. 9, Nomor 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility (3rd Edition)*. Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.)*. Wolters Kluwer .
- Amin, A. K., Doewes, M., & Kunta Purnama, S. (2017). Pengembangan Prototipe Alat Bantu Latihan Mengayun (Swing Trainer) pada Atlet Woodball. *Dalam Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 7). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Awang Irawan, F., Utomo, B. S., Arif, M., & Ardha, A. (2021). *Gating Analysis on Woodball: in Terms of Biomechanics*.
- Behm, D. G. (2018). *The Science and Physiology of Flexibility and Stretching: Implications and Applications in Sport Performance and Health*. Routledge.
- Bompa. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training Fifth Edition*.
- Budi Valianto, Suharjo, Albadi Sinulingga, Syamsul Gulton, Mesnan, Akbar Khusyairi Rambe, & Nasiruddin Daulay. (2018). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 FIK Unimed*.
- Candra, O., Pd, S., Pd, M., Prasetyo, T., Or, M., Rahmadani, A., & Parulian, T. (2024). *Pembentukan Kondisi Fisik Penerbit Cv. Eureka Media Aksara*.
- Carolyn Kisner, & Colby Lynn Allen. (2012). *Therapeutic Exercise*.
- Devi Nanda Anggita Putri. (2019). *Efektifitas Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Pnf) Contract Relax Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring*.
- Fernando, R., & Candra, O. (2024). Sosialisasi Cabang Olahraga Woodball Di Kota Duri Kecamatan Mandau. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(2). <http://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- Hafiz Al Fajar, Touvan Juni Samodra, Isti Dwi Puspita Wati, Ghana Firsta Yosika, Maharani Fatima Gandasari, & Davi Sofyan. (2023). *Efektivitas Stretching Pnf Terhadap Kelenturan*. 11, 2023.

- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Hill, K. J., Robinson, K. P., Cuchna, J. W., & Hoch, M. C. (2017). Immediate effects of proprioceptive neuromuscular facilitation stretching programs compared with passive stretching programs for hamstring flexibility: *A critically appraised topic*. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26(6), 567–572. <https://doi.org/10.1123/JSR.2016-0003>
- Hindle, K., Whitcomb, T., Briggs, W., & Hong, J. (2012a). 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>
- Husnul, D., & Mukrim, H. (2024). The Effect Of Propriceptive Neuro Muscular Facilitation (Pnf) Exercise On Increasing Flexibility In Students Of Ikor Fikk Unm. *Dalam H Indonesian Journal of Physical Activity (Vol. 4, Nomor 2)*. Mei-Oktober. <https://ijophya.org/index.php/ijophya>
- Irfan, M. (2007). *Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelenturan tolok terhadap kemampuan menendang bola pada mahasiswa putra semester Iiia Pklo Fik Unnes tahun 2005*.
- Kholil Halbatullah, I.K. Budaya Astra, & I.G. Suwiwa. (2019). *Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat*.
- Knott, M., & Voss, D. E. (1968). *Proprioceptive neuromuscular facilitation: Patterns and techniques*. Harper & Row.
- Kriswantoro. (2016). *Teknik Dasar Bermain Woodball*. Fastindo.
- Kuswandi. (2012). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Kementerian Agama Kabupaten Karawang*.
- 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>
- Marlian, N., Program, Y., Profesi, S. P., Fakultas, F., Kesehatan, I., Program, M. A., Muhammadiyah, U., Safun, M., Program, R., Susanti, S., Studi, P., Profesi, P., & Septyorini, M. (2018). *Gambaran Aktivitas Fisik Berkorelasi Dengan Keseimbangan Dinamis Lansia*.
- McAtee, R., & Charland, J. (2007). *Facilitated stretching*. *Human Kinetics*.

- Meena, V., Shanthi, C., & Madhavi, K. (2016). Effectiveness of Pnf Stretching Versus Static Stretching on Pain and Hamstring Flexibility Following Moist Heat in Individuals with Knee Osteoarthritis. *International Journal of Physiotherapy*, 3(5). <https://doi.org/10.15621/ijphy/2016/v3i5/117434>
- Muhammad, H. N., Al Ardha, M. A., Priambodo, A., & Wibowo, S. (2019, November 17). *Woodball Shooting Technique Analysis in Biomechanic Perspective*. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.15>
- Ngurah, I., Putra, A. P., Danardani, W., Eka, G., Darmawan, B., & Pko, P. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Pada Pukulan Long Drive Atlet Nusa Penida Woodball Club. Dalam Journal Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (Vol. 12, Nomor 2)*.
- Noy Ismail. (2023). *Memahami Uji Normalitas Dalam Model Regresi – Accounting*. <https://accounting.binus.ac.id/2021/08/06/memahami-uji-normalitas-dalam-model-regresi/>
- Oktriana Sari murti. (2016). *Perbedaan Pengaruh Peningkatan Fleksibilitas Back Muscle Dengan Latihan Pnf Stretching Dan Pilates Exercise Pada Wanita*.
- Pangemanan, D. H. C., Engka, J. N. A., Supit, S., Fisiologi, B., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2015). *Gambaran Kekuatan Otot Dan Fleksibilitas Sendi Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Siswa/I Smkn 3 Manado*.
- PB IWbA. (2019). *Peraturan-Woodball-Indonesia*.
- Pratama Indah Sari Andi Tenri. (2021). *Perbedaan Efek Antara Short Movement Run Technique Dengan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Exercise (Hold Relax) Terhadap Perubahan Nyeri Dan Activity Daily Living Berjalan Pada Penderita Osteoarthritis Knee Joint Di Klinik Fisioterapi Kota Makassar*.
- Putu Citra Permana Dewi. (2016). *Analisis Komponen Biomotorik Pada Olahraga Permainan Woodball*.
- Putu Citra Permana, & Sukadiyanto. (2015). *Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula*. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>
- Putu Gede Irwansyah. (2019). *Pengaruh PNF terhadap Fleksibilitas Atlet Golf Universitas Udayana Bali*.

- Rafli, M., Hendra Hasibuan, M., 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>
- Retnawati, H. (2017). *Teknik Pengambilan Sampel.*
- Saputro Yulius Agung, & Admaja Ayub Tatya. (2021). *Sosialisasi Latihan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) untuk Meningkatkan Range Of Movement (ROM) dalam Melakukan Pukulan Swing, sebagai Upaya Meningkatkan Keberhasilan Program Latihan Fleksibilitas Pemain Woodball Klaten.*
- Selfiana Lumbanraja Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, E., & Ilmu Keolahragaan, F. (2016). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengaruh Jenis Pegangan Terhadap Hasil Akurasi Gating Pada Woodball Info Artikel. Dalam Journal of Sport Coaching and Physical Education (Vol. 1, Nomor 1).* <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsce>
- Sharman, M. J., & Cresswell, A. G.; R. S. (2006). *Proprioceptive neuromuscular facilitation stretching: Mechanisms and clinical implications. Sports Medicine, 36(11), 929–939.*
- Soniarni. (2015). *Kontribusi Komponen-Komponen Kondisi Fisik Terhadap hasil Permainan Woodball Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Woodball UPI Bandung.*
- Sports & Exercise Science ID | Tiga Jenis PNF Stretching Awalnya PNF stretching memang digunakan untuk rehab atau terapi namun sekarang PNF populer digunakan sebagai... | Instagram. (t.t.). Diambil 5 Mei 2025,* dari https://www.instagram.com/sportex.id/p/CkVikw5ybDt/?img_index=3
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. UNY Press.*
- Wood Robert. (2012, Oktober). *Sit and Reach Norms.* <https://www.topendsports.com/testing/norms/sit-and-reach.htm>
- Zettira Nadia Rahma. (2024). *Memahami Uji T Dalam Regresi Linear – Accounting.* <https://accounting.binus.ac.id/2021/08/12/memahami-uji-t-dalam-regresi-linear/>