

DAFTAR PUSTAKA

- ACSM. (2021). *Physical Activity Guidelines*. ACSM.
- Altamimi, J. M., Sulastris, A., & Salasa, S. (2025). Pengaruh jogging sebagai aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif siswa sekolah dasar. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(4), 668–681.
- Aquariza, E. E., & Santoso, T. B. (2025). Peningkatan Kemampuan Fungsional Pasien Post Total Hip Replacement Melalui Latihan Penguatan Hip dengan Penambahan Elastic Resistance Band. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 16(2), 507–510.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Doddy, G., & Ms, T. (2017). *Kecepatan Reaksi, Dan Fleksibilitas*.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(1), 140–148.
- Hariadi, A. S., Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., Wati, I. D. P., & Gandasari, M. F. (2023). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 97–105.
- Ibawi, M. M., & Efendi, A. (2025). The Effect of Floor Gymnastics Exercises on Body Movement Flexibility in Fifth Grade Students at SDN 9 Jambu Mlonggo Jepara. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 10(3), 936–947.
- Jeffreys, I. (2017). RAMP warm-ups: more than simply short-term preparation. *Prof Strength Cond*, 44, 17–23.
- Kendall, F. P. (2005). *Muscles: Testing and Function with Posture and Pain*. Lippincott Williams & Wilkins. <https://books.google.co.id/books?id=AgRkvidspkMC>
- Khanzadeh, S., Sadeghi, H., Choghagalani, S. K., & Hoseiynpour, S. (2015). Muscle stimulation timing while implementing Ura Mawashi Geri in Iranian elite women. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(Special Issue 2). <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.10.Proc2.06>

- Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2017). *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. Fa Davis.
- MacDonald, E., & McCormack, S. (2020). *Ondansetron and Oral Rehydration Therapy in Pediatric Patients with Dehydration: A Review of Clinical Effectiveness*.
- Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71.
- Mecca, H. D. I., & Alpiah, D. N. (2026). Efektivitas Dynamic Warm Up Sebelum Melakukan Olahraga: Literatur Review. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 109–118.
- Mulia, & Al., E. (2024). *No Title*. 1(23), 778–783.
- Naesilla, A. R., & Mukono, I. S. (2016). Latihan interval intensitas tinggi menurunkan tekanan darah sistol istirahat tetapi tidak menurunkan tekanan darah diastol dan denyut nadi istirahat pada dewasa muda sehat normotensif. *Sport Fit J*, 4(1), 16–24.
- Neumann, D. A. (2024). *Neumann's Kinesiology of the Musculoskeletal System*. Elsevier. <https://books.google.co.id/books?id=3IH1EAAAQBAJ>
- Nindawi, N., Susilawati, E. F., & Iszakiyah, N. (2021). Efektifitas Latihan Range Of Motion (ROM) Aktif terhadap Tonus Otot Ekstrimitas bawah dan Rentang Gerak Sendi pada Lansia. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1–9.
- Norkin, C. C., & White, D. J. (2016). *Measurement of joint motion: a guide to goniometry*. FA Davis.
- Peeler, J. D., & Anderson, J. E. (2008). Reliability limits of the modified Thomas test for assessing rectus femoris muscle flexibility about the knee joint. *Journal of Athletic Training*, 43(5), 470–476.
- Ramadhan, A. A., Risma, R., & Erlina, T. (2023). Profil Pengukuran Fleksibilitas Lengan dan Bahu Pada Siswa SMK Negeri 1 Cikalong Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 97–106.
- Revinda, D., & Darmawan, A. (2025). The Effectiveness of Ura mawashi geri and Mae Geri Kicks in Earning Points at Brawijaya University Karate Championship 2024. *Indonesian Journal of Sport Management*, 5(1), 113–124.

- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81.
- Sifa, N. N. (2025). *Perbandingan Latihan Berbasis Ladder Drill Dan Running ABC Terhadap Kecepatan Tendangan Ura Mawashi Geri* [Tesis]. Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadarwanto, S., & Susilowati, S. T. (2016a). Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Sas-Balistik Dengan Pnf-Balistik Terhadap Fleksi Bilitas Trunkus Lansia. *Jurnal Keterapian Fisik*, 1(2).
- Sukadarwanto, S., & Susilowati, S. T. (2016b). Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Sas-Balistik Dengan Pnf-Balistik Terhadap Fleksi Bilitas Trunkus Lansia. *Jurnal Keterapian Fisik*, 1(2).
- Vigotsky, A. D., Lehman, G. J., Beardsley, C., Contreras, B., Chung, B., & Feser, E. H. (2016). The modified Thomas test is not a valid measure of hip extension unless pelvic tilt is controlled. *PeerJ*, 4, e2325.
- Yudiansyah, Y. (2022). Edukasi Tehnik Stretching Exercise Terhadap Peningkatan Fleksibilitas pada Tungkai Bawah. *Khidmah*, 4(2), 550–557.
- Yusuf, J., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 79–85.
- Zuldafrial & Lahir, M. (2012). Penelitian kualitatif. *Surakarta: Yuma Pustaka*.