

DAFTAR PUSTAKA

- Abimayu, M. A., Rizhardi, R., & Fajar, M. (2024). Pengaruh Teknik Peregangan Pnf Dynamic Strheching dan Depth Jump Dalam Meningkatkan Ketepatan SMASH Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Palembang. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 231-239.
- Abulhasan, J. F., & Grey, M. J. (2017). Anatomy and physiology of knee stability. *Journal of Functional Morphology and kinesiology*, 2(4), 34.
- Acevedo, R. J., Rivera-Vega, A., Miranda, G., & Micheo, W. (2014). Anterior cruciate ligament injury: identification of risk factors and prevention strategies. *Current Sports Medicine Reports*, 13(3), 186–191.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). Analisis Dampak Wabah Covid-19 Pada Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Alfiyanto, M., & Gandasari, M. F. (2024). Efektifitas Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 260-272.
- Alnedral, A. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan pendinginan pada sekolah sepakbola (ssb) Tunas harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249-256.
- Amiri-Khorasani, M., & Kellis, E. (2013). Static vs. dynamic acute stretching effect on quadriceps muscle activity during soccer instep kicking. *Journal of human kinetics*, 39, 37.
- Arifin, Z. (2015). Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2).
- Astutik, D. D., & Bakti, A. P. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Oleh Pelatih Pada Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Se-Kabupaten Nganjuk. *Kesehatan Olahraga*, 09(04), 139–144.

- Azeem, Z., & Sharma, R. (2014). Comparison of dynamic and static stretching on dynamic balance performance in recreational football players. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 14(2), 134-139.
- Beck, L., Bekker, S., Verhagen, E., Bolling, C., & Spörri, J. (2024). Before hitting the slopes: athlete and staff perspectives on warm-up and activation in high-performance snowsports. *Bmj Open Sport & Exercise Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001643>.
- Bryan, S., Buxton, M., Sheldon, R., & Grant, A. (1998). Magnetic resonance imaging for the investigation of knee injuries: an investigation of preferences. *Health Economics*, 7(7), 595-603.
- Cervantes, S. J., & Snyder, A. (2011). The effectiveness of a dynamic warm-up in improving performance in college athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 20(4), 487-493.
- Cetin, O., Işık, Ö., & Yaşar, M. N. (2020). The acute effects of a dynamic warm-up including hip mobility exercises on sprint, agility and vertical jump performance. *European Journal of Human Movement*.
- Darmawan, D. (2016) Metode Penelitian Kuantitatif. Edisi Ket. Edited by P. Latifah. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Data, T. P. (2015). Instrumen Penelitian. *Kisi-Kisi Instrumen*.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021a). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>.
- Fernández, J., García-Tormo, V., Santos-Rosa, F. J., Teixeira, A. S., Nakamura, F. Y., Granacher, U., & Sanz-Rivas, D. (2020). The effect of a neuromuscular vs. dynamic warm-up on physical performance in young tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Gao, F., Liu, G., Chung, B. L.-H., Chan, H. H.-T., & Liao, W.-H. (2019). Macro fiber composite-based energy harvester for human knee. *Applied Physics Letters*, 106 115(3), 33901.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. In *Jendela Olahraga* (Vol. 5, Issue 2). Universitas PGRI Semarang.

- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2018). Relationship of body mass index and physical activity for dynamic balance. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2, 45-51.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.
- Hietamo, J., Rantala, A., Parkkari, J., Leppänen, M., Rossi, M., Heinonen, A., Steffen, K., Kannus, P., Mattila, V., & Pasanen, K. (2022). Injury history and perceived knee function as risk factors for knee injury in youth team-sports athletes. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 15(1), 26–35.
<https://doi.org/10.2519/jospt.2012.4165> .
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.
- Ilham, I., Iqroni, D., & Setiawan, I. B. (2021). Kinesio Taping Pada Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 40-45.
- Järvinen, T. A., Järvinen, T. L., Kääriäinen, M., Äärimaa, V., Vaittinen, S., Kalimo, H., & Järvinen, M. (2007). Muscle injuries: optimising recovery. *Best practice & research Clinical rheumatology*, 21(2), 317-331.
- Kasturi, S., Jampa, N. S. K. and Mohan, L. (2020) ‘Effectivennss Of Mulligan ’ S Squeeze Technique An An’, *International Journal Physiotherapy*, 7(1), pp. 20–25. doi: 10.15621/ijphy/2020/v7i1/193669.
- Khadhiroh, M. R. (2018). Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Pada Wanita Lansia Melalui Senam Bugar Lansia Posyandu Lansia Berseri Bancar Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2).<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/25133>
- Klontzas, M., Vassalou, E., & Karantanas, A. (2021). Temuan MRI berupa ketidakstabilan anterior akut pada lutut tanpa adanya trauma baru-baru ini. *Acta Radiologica*, 63, 1205 - 1213. <https://doi.org/10.1177/02841851211035910> .
- Komaini, A. (2012). Usaha Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera dalam Cabang Olahraga Sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 18(23), 1411–562X

- Likardo, R., Neldi, H., Irawan, R., Rasyid, W., Rahman, D., Ockta, Y., & Cahyani, F. (2023). Wawasan Cedera Meniscus Di Kalangan Atlet Sepak Bola Muda: Tinjauan Pelingkupan. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA* . <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9ispecialissue.7761> .
- Lopez-Samanes, A., Del Coso, J., Hernández-Davó, J. L., Moreno-Pérez, D., Romero-Rodriguez, D., Madruga-Parera, M., ... & Moreno-Pérez, V. (2021). Acute effects of dynamic versus foam rolling warm-up strategies on physical performance in elite tennis players. *Biology of Sport*, 38(4), 595-601.
- Mandorino, M., Figueiredo, A., Gjaka, M., & Tessitore, A. (2022). Injury incidence and risk factors in youth soccer players: A systematic literature review. Part II: Intrinsic and extrinsic risk factors. *Biology of Sport*, 40(1), 27–49.
- Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. *Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 525-542.
- Mohammadi, H., & Rad, N. F. (2024). The effect of Sportsmetrics program on dynamic knee valgus, core endurance, and postural stability in soccer female athletes with dynamic knee valgus. *Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*.
- Mondam, S. (2017). The effectiveness of static and dynamic stretching on hamstring flexibility after 4-weeks training to prevent the risk of injuries. *Malaysian Journal of Medical and Biological Research*, 4(1), 7-14.
- Mukrim, H., Suriah, S., & Nurlinda, A. (2017). Pengaruh Edukasi Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Cedera Olahraga, Intensitas Latihan Dan Pola Tidur Pada Atlet Klub Bola Voli Unhas Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 11(4), 417-422.
- Napitupulu, R. M. (2021). Gambaran Perilaku Sehat Mahasiswa Fisioterapi Universitas Kristen Indonesia Healthy Behavior Profile of Physiotherapy Students at Universitas Kristen Indonesia. Paper Knowledge. *Toward a Media History of Documents*, 5(2), 105–113
- Nishikawa, Y., Aizawa, J., Kanemura, N., Takahashi, T., Hosomi, N., Maruyama, H., Kimura, H., Matsumoto, M., & Takayanagi, K. (2015). Immediate effect of passive and active stretching on hamstrings flexibility: a single-blinded randomized control trial . *Journal of Physical Therapy Science*, 27(10), 3167–3170.

- Noll, Z., & Buob, Q. (2024). Apakah Latihan Kekuatan Menurunkan Risiko Cedera Lutut Terkait Olahraga?. *Poster Penelitian*. https://doi.org/10.31986/issn.26890690_rdw.stratford_research_day.143_2024.
- Nugraha, U. (2023). *SPORT MASSAGE*. PT. Salim Media Indonesia.
- Purnawan, D. (2016). Survey Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Olahraga Pada Klub-Klub Bola Voli Di Kota Stabat Tahun 2015 (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Putra, A. P. (2014). Perbandingan Model Latihan Peregangan Statis Dan Model Latihan Peregangan Dinamis Terhadap Fleksibilitas Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 7 Kotabumi Tahun Ajaran 2012/2013 (Doctoral dissertation, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan).
- Rahmiati, F., Wijianto, S. F. M. O., & Wahyuni, S. F. M. K. (2013). Pengaruh Active Stretching dan Hold Relax Stretching Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pemain Futsal.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87-93.
- Rosintan, & Napitupulu, M. (2021). Fisioterapi Dan Rehabilitasi. *Jurnal fisioterapi dan rehabilitasi*, 5(1), 76–95.
- Sadeqi, M., Klouche, S., Bohu, Y., Herman, S., Lefevre, N., & Gerometta, A. (2018). Progression of the psychological ACL-RSI score and return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction: a prospective 2-year follow-up study from the French Prospective Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Cohort Study (FAST). *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 6(12), 2325967118812819.
- Sadik, S. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribble Bola Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Student Teams Achievement Division Pada Siswa Kelas IV Dan V SDN Blumbungan 1 Pamekasan Tahun Ajaran 2015-2016. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1), 87–92.
- Setiawan, I. B., & Rasyono, S. P. (2020). *Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga: Menggunakan Aplikasi Kinesio Taping*. PT Salim Media Indonesia.

- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39-44.
- Shellock, F., & Prentice, W. (1985). Pemanasan dan Peregangan untuk Peningkatan Performa Fisik dan Pencegahan Cedera Terkait Olahraga. *Sports Medicine* , 2, 267-278. <https://doi.org/10.2165/00007256-198502040-00004> .
- Shellock, F., & Prentice, W. (1985). Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports-related injuries. *Sports Medicine*, 2(4), 267-278.
- Stensrud, S., Roos, E., & Risberg, M. (2012). Program terapi latihan selama 12 minggu pada pasien setengah baya dengan robekan meniskus degeneratif: serangkaian kasus dengan tindak lanjut selama 1 tahun. *Jurnal terapi fisik ortopedi dan olahraga* , 42 11, 919-31.
- Sudarsono, H., Saichudin, A. O., & Andiana, O. (2020). Hubungan dynamic stretching dengan kelincahan penghobi futsal member di Champions Singosari. *Sport Science Health*, 2(1), 9.
- Sudo, Y., Kubo, K., Shinohara, T., & Nakagawa, K. (2022). Effectiveness of a Warm-up Program with Dynamic Stretching in Preventing Sports Injuries. *Exercise Medicine*. <https://doi.org/10.26644/em.2022.001>.
- Sugiyono, 2008. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharyadi and Purwanto S. K. (2016) Statistika Untuk Ekonomi dan Keuangan Modern. Edisi Kedu. Edited by D. A. Halim. Jakarta: Salemba Empat.
- Swart, N. M. et al.(2016) ‘Effectiveness of exercise therapy for meniscal lesions in adults: A systematic review and meta-analysis’, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(12), pp. 990–998. doi: 10.1016/j.jsams.2016.04.003
- Turki, O., Chaouachi, A., Behm, D. G., Chtara, H., Chtara, M., Bishop, D., Chamari, K., & Amri, M. (2012). The effect of warm-ups incorporating different volumes of dynamic stretching on 10- and 20-m sprint performance in highly trained male athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(1), 63–72.

- van den Tillaar, R., Lerberg, E., & von Heimburg, E. (2019). Comparison of three types of warm-up upon sprint ability in experienced soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 8(6), 574-578.
- Weingart, A., Rynecki, N. D., & Pereira, D. (2022). A review of neuromuscular training and biomechanical risk factor screening for ACL injury prevention among female soccer players. *Bulletin of the Hospital for Joint Disease*, 80(3), 253-259.
- Widiastuti. 2015. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wilkins, K., & Park, E. (2004). Injuries. *Health reports*, 15(3).
- WULANDARI, T. A. (2022). Dynamic Stretching Meningkatkan Balance Pada Atlet Junior Sepak Bola Di Ppop Ragunan Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).
- Yanci, J., Iturri, J., Castillo, D., Pardeiro, M., & Nakamura, F. Y. (2019). Influence of warm-up duration on perceived exertion and subsequent physical performance of soccer players. *Biology of Sport*, 36(2), 125-131. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2019.81114>
- 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.
- Zein, M. I. (2013). Cedera Anterior Cruciate Ligament (ACL) pada atlet berusia muda. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 11(2).
- Zein, M. I. (2015). Cedera Anterior Cruciate Ligament (Acl) Pada Atlet Berusia Muda. *Medikora*, 11(2), 111-121 <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2811>.
- Zhang, Y., Lavagnino, C., & Ma, Y. (2024). Absorption and embedding: on the application of the ballet training paradigm in Chinese ethnic dance curriculum. *Research in Dance Education*, 25(1), 93-111.
- Zhou, G. (2022). Pelatihan Fisik Untuk Mencegah Cedera Olahraga Pada Atlet. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* . https://doi.org/10.1590/1517-8692202228032021_0495 .

Zwolski, M., Puchalski, K., Szumlas, Z., Klocek, K., Kostecki, B., Jurek, A., ... & Hajduk, A. (2023). Knee injuries in volleyball-a review of the articles. *Journal of Education, Health and Sport*, 38(1), 81-95.