

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2013). *Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Kasus Tightness Hamstring Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan*.
- Appleton, B. (2009). *Stretching And Flexibility*.
- Arham, S. (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10–24.
<https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.20>
- Az-zahra, N., & Ichسانی, F. (2016). Efektivitas Antara Latihan Kontraksi Eksentrik Hydroterapy Dengan Latihan Ballistic Stretching. *Jurnal Fisioterapi*, 16(1), 29–39.
- Bloomfield, Ackland, & Elliot. (1994). *Applied Anatomy And Biomechanics in Sport*. Blackwell Scientific Publications.
- Bryantara, O. F. (2016). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI (VO₂ MAKS) ATLET SEPAKBOLA. *Journal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Cael, C. (2010). *Functional Anatomy Musculoskeletal Anatomy, Kinesiologi, and Palpation for Manual Therapists*.
- Cahyo B, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1).
- Dahlan, S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*. Salemba Medika.
- Gago, I. K. S., Lesmana, S. I., & Muliarta, I. M. (2013). Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pemberian Myofascial Release Dan Latihan Auto Stretching Sama Dengan Latihan Stretching Konvensional. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), 1–11.
- Gay, L. R., & Diehl, P. L. (1992). *Research Methods for Business and Management, Macmillan Publishing Company, 1992, MD Shields (Vol. 9780023408)*.
- Handoko, W. D. (2011). *Hubungan Kekuatan dan Fleksibilitas Otot Hamstring Terhadap Kecepatan Berlari Sprint 100M*. Universitas Muhammadiyah

Surakarta.

- Harsono, A. (1997). *Evaluasi Formasi dan Aplikasi Log Edisi-8*. Schlumberger Oil Field Services.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Raja Grafindo Persada.
- Hisdal, J., Seiler, S., Federation, N. O., & Sciences, S. (2013). The Role and Development of Sprinting Speed in Soccer Authors: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 432–441.
- Irfan, M., & Natalia. (2008). BEDA PENGARUH AUTO STRETCHING DENGAN CONTRACT RELAX AND STRETCHING TERHADAP PENAMBAHAN PANJANG OTOT. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*, 8(1), 67.
- Jarral, S., Karim, S., Shehzadi, I., Malik, M. F., & Rifaqat, A. (2021). *Association of body mass index with flexibility in adults* . 8(18).
<https://doi.org/10.17385/ItaJSRP.21.18.080302>
- Jolimont, & Victoria. (2005). *Australia Cricket Coach*. 60 Jolimont Street.
- Kisner, C., & L.A, C. (2014). *Therapeutic Exercise : Foundations and Techniques*. (edisi 6). Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Kusnadi. (2003). *Masalah Kerjasama, Konflik dan Kinerja. (Kontemporer dan Islam)*. Malang Taroda.
- Lutan, R. (2002). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar* (Jakarta). Depdiknas.
- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2018). *SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB INDONESIA MUDA SURABAYA (Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya)* Abu Rizal Maulana. 1–11.
- Maulidina, D. R. (2019). *PENGARUH NORDIC HAMSTRING EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT HAMSTRING PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA GUNRUR BANTUL*.
- Mega Permata sari, I. S. (2021). *Analisis Butir Item Tes Fisik Bolavoli Putri Puslatda Jatim*. 29–37.
- Minarro, P. A. L., Andújar, P. S. de B., & Rodríguez-García, P. L. (2009). A comparison of the sit-and-reach test and the back-saver sit-and-reach test in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(1), 116–122.
- Muliadi. (2017). Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk

- Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa SD. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 2(1), 150.
<https://doi.org/10.26858/jkp.v1i2.5286>
- Nagahara, R., Matsubayashi, T., Matsuo, A., & Zushi, K. (2014). Kinematics of transition during human accelerated sprinting. *Biology Open*, 3(8), 689–699.
<https://doi.org/10.1242/bio.20148284>
- Panteleimon, B., Ioannou, P., & Bakirtzoglou, F. (2010). Evaluation of Hamstring flexibility by using two different measuring instruments. *Sportlogia*, 6(2), 28–34. <https://doi.org/10.5550/sgia.1002028>
- Pinillos, F. G., Ruiz-Ariza, A., Moreno del Castillo, R., & Latorre-Román, P. (2015). Impact of limited hamstring flexibility on vertical jump, kicking speed, sprint, and agility in young football players. *Journal of Sports Sciences*, 33(12), 1293–1297.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1022577>
- Sarika, S., Balajirao, S. B., & Shenoy, S. (2019). Evaluation of Acute Effects of Combined Stretching Methods on Flexibility, Agility and Speed Among Cricket Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(10), 29–41. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3247882>
- Setyaningrum, R. K., Sudarsono, S., & Herywansyah. (2021). Abstract Cricket is a team game sport that is competed in regional and national sporting events . The philosophical meaning contained in Cricket is in the form of exemplary attitudes , enthusiasm and harmony between healthy competition and cohesiveness in. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 61–69.
- Siswoyowati, I. (2011). *Pengaruh latihan range of motion (rom) aktif terhadap fleksibilitas sendi lutut pada lansia di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang*. 1–12.
- Stephens, J., Davidson, J., DeRosa, J., Kriz, M., & Saltzman, N. (2006). Lengthening the hamstring muscles without stretching using “awareness through movement.” *Physical Therapy*, 86(12), 1641–1650.
<https://doi.org/10.2522/ptj.20040208>
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Gadjah Mada University press.
- Syamsuddin. (2016). *Pengenalan Olahraga Kriket*. Indonesia Cricket Foundation.

- 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.
- Winata, I.P.G.A. (2015). *Pemberian Pelatihan Kekuatan Ayunan Lengan Dengan Dumbell Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Sprint SMK Negeri 1 Denpasar.*
- Winata, I Putu Gede Angga. (2015). *Pemberian Pelatihan Kekuatan Ayunan Lengan (Arm Swing) Dengan Dumbbell Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Sprint Smk Negeri 1 Denpasar.*
- Wismanto. (2011). Pelatihan Metode Active Isolated Stetching lebih Efektif Daripada Contract Relax Stretching Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring. *Jurnal Fisioterapi*, 11(1), 77–92.
- Zuhadawa, G., Wahyuni, N., Nugraha, M. H. S., & Sutadarma, I. W. G. (2020). Pengaruh Peregangan Statis Dan Self Myofascial Release Menggunakan Foam Roll Pada Otot Hamstring Terhadap Kecepatan Berlari Pada Pemain Sepakbola Di Denpasar Selatan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 40. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i03.p02>