

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrianto, P., Hidayat, N., & Dewi, R. K. (2021). *Implementasi Metode Modified K-Nearest Neighbor (MK-NN) Untuk Klasifikasi Cedera Pada Pemain Futsal*. 5(4), 1520–1524. <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Agung, B., & Jatmiko, T. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Keseimbangan Postural Dan Fleksibilitas. *Athlete Performance Profile*, 5(5), 49–60.
- Agung Saputro, Y., Erik Juntara, P., Tri Wibowo, A., Buana Yogyakarta Jl Raya Wates-Jogjakarta, M., Sedayu, K., Bantul, K., & Istimewa Yogyakarta, D. (2022). the Effect of Injury Rehabilitation Therapy Program on the Successful Recovery of Chronic Ankle Injury. *Medikora*, 21(2), 121–129.
- Ali, M., Yanto, A. H., Jambi, U., & Jambi, U. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia ( JOKI ) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> ANALISIS TEKNIK DASAR BOWLING OLAHRAGA KRIKET*. 2, 117–124.
- Anam, K., Yuwono, Y., Aditia, E. A., Fahrurozi, A., & Pamungkas, D. K. T. (2023). Analisis Indeks Massa Tubuh Dan Kelincahan Siswa Diklat Diponegoro Muda Semarang. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 144–152. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.21279>
- Anggita & Ramadani. (2018). *Perbedaan Intervensi Wobble Board Exercise Dengan 4 Single Limb Hopping Exercise Untuk Meningkatkan*.
- Antonius, D., & Pramono, M. (2022). Survei Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–36. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48019>
- Audini, V. A., Doewes, M., Sabarini, S. S., & Riyadi, S. (2023). Analisis star excursion balance test untuk pengukuran fungsional ankle menggunakan elastic resistance band dan wobble board pada pemain futsal. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 201. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16421>
- DeLang, M. D., Salamh, P. A., Farooq, A., Tabben, M., Whiteley, R., Van Dyk, N., & Chamari, K. (2021). The dominant leg is more likely to get injured in soccer players: Systematic review and meta-analysis. *Biology of Sport*, 38(3), 397–435. <https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2021.100265>
- Dewanto, A. P., Hidayati, A. L., Khairunissa, H., Zairima, M., Arsifanto, A. M., & Pristiano, A. (2023). *EDUKASI DAN PENANGANAN ANKLE SPRAIN PADA KOMUNITAS*. 2, 247–255.
- Dhuha, A. A., Sulaiman, & Pramono, H. (2020). The Effect of Endurance and Leg Muscle Strength Training Method on the Increase of VO2Max Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(3), 275–280. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/36073>
- Faozan, M., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengembangan model pencegahan dan

penanganan pertama cedera ankle pada pemain futsal berbasis adobe flash Development of a model of prevention and treatment on the ankle injury first futsal players based adobe flash. *Massage for Sport Therapy and Injury*, 1(1), 7–17. <https://ejournal.ressi.id/index.php/mastri/article/view/9>

- Fc, N. (2022). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Daya Tahan Ardiiovaskuler Di Tinjau Dari Pemberian Kopi Arabica Ethiopia Dan Jawa Pada Im Nusantara Fc Annas Said 1 , Mutmainnah 2\* , Etno Setyagraha 3*. 13(4), 39–44.
- Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *Survey Motivasi Atlet Futsal Smkn 2 Bandar Lampung Dimasa Pandemi Covid-19*. 2(2), 39–43.
- Figlioli, F., Belmonte, G., Giustino, V., Canzone, A., Ferrantello, E., Gervasi, M., Fern, E., Battaglia, G., Bianco, A., & Patti, A. (2024). *Applicability of the Cumberland Ankle Instability Tool in Elite Volleyball Athletes : A Cross-Sectional Observational Study*.
- Fransiska, E., Dingin, T., Masase, D., Penanganan, D., & Angkle, C. (n.d.). *Efektivitas kombinasi terapi dingin dan masase dalam penanganan cedera ankle sprain akut*. 91–110.
- fransiska, T., Dextra, A., Klinik, D. I., Physio, B., & Report, C. (2022). 1 , 2 1,2. 2(7), 2839–2844.
- Futi Nurul Destya. (2020). *Latihan Proprioseptif Dan Theraband Exercise Lebih Meningkatkan Stabilitas Daripada Latihan Proprioseptif Dan Antero Posterior Glide Pada Pemain Basket Yang Mengalami Ankle Sprain Kronis*. 2507(February), 1–9.
- Gaddi, D., Mosca, A., Piatti, M., Munegato, D., Catalano, M., Di Lorenzo, G., Turati, M., Zanchi, N., Piscitelli, D., Chui, K., Zatti, G., & Bigoni, M. (2022). Acute Ankle Sprain Management: An Umbrella Review of Systematic Reviews. *Frontiers in Medicine*, 9(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.868474>
- Gonzalez, A. C. D. O., Andrade, Z. D. A., Costa, T. F., & Medrado, A. R. A. P. (2016). Wound healing - A literature review. *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 91(5), 614–620. <https://doi.org/10.1590/abd1806-4841.20164741>
- Gribble, P. A., Kelly, S. E., Refshauge, K. M., & Hiller, C. E. (2013). Interrater reliability of the Star Excursion Balance Test. *Journal of Athletic Training*, 48(5), 621–626. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.3.03>
- Gusma, K. C. (2022). *Unnes Journal of Sport Sciences*. 6, 104–117.
- Hakim, P. L., Wijanarko, W., & Vera, Y. (2022). *Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pasca Cidera Sprain Ankle Pada Pemain Futsal Big Family Fc*. 2(April), 53–58.
- Hamzah, A., Fauziah, E., & Wulandari, T. W. (2020). *Kombinasi Plyometric Training Dengan Mobilization With Movement Lebih Baik Dibanding Kombinasi Plyometric Training Dengan Strain Counter Strain Dalam Meningkatkan Keseimbangan Pada Kasus Chronic Ankle Instability Di Klinik Barito Farma ( Plyometric Traini*. 2(2), 1–8.
- Hariyanti, W., Astra, I. ketut B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17713>

- Hastono, S. P. (2014). *Analisis Data*. Jawa Tengah: Muhammadiyah University.
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08, 97–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37006>
- Hershkovich, O., Tenenbaum, S., Gordon, B., Bruck, N., Thein, R., Derazne, E., Tzur, D., Shamiss, A., & Afek, A. (2015). A Large-Scale Study on Epidemiology and Risk Factors for Chronic Ankle Instability in Young Adults. *Journal of Foot and Ankle Surgery*, 54(2), 183–187. <https://doi.org/10.1053/j.jfas.2014.06.001>
- Herzog, M. M., Kerr, Z. Y., Marshall, S. W., & Wikstrom, E. A. (2019). *Epidemiology of Ankle Sprains and Chronic Ankle Instability*. 54(6), 603–610. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-447-17>
- Hiller, C. E., Refshauge, K. M., Bundy, A. C., Herbert, R. D., Kilbreath, S. L., Ce, A. H., Km, R., Ac, B., & Rd, H. (2006). *Alat Ketidakstabilan Pergelangan Kaki Cumberland: Laporan Pengujian Validitas dan Reliabilitas*. 87(September), 1235–1241. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2006.05.022>
- Hulfian, L., Pend, S., & Pendidikan, F. (n.d.). *Latihan Footwork Training Berbasis Teknologi Untuk Peningkatan Biomotorik Dasar Pemain Futsal Sman 1 Montong Gading*. 3(1), 12–19.
- Junaedi, A., & Wibawa, M. (2021). *Perancangan Buku Ilustrasi Panduan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Bola Basket*. 03, 34–44.
- Kimura, A., Yokozawa, T., & Ozaki, H. (2021). Clarifying the Biomechanical Concept of Coordination Through Comparison With Coordination in Motor Control. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3(October), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.753062>
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 68–73.
- Martinez-Riaza, L., Herrero-Gonzalez, H., Lopez-Alcorocho, J. M., Guillen-Garcia, P., & Fernandez-Jaen, T. F. (2017). Epidemiology of injuries in the Spanish national futsal male team: A five-season retrospective study. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 2(1), 4–9. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000180>
- Meilita, I. W., & Jatmiko, T. (2021). Analisis Penanganan Rehabilitasi Cedera Atfl Tear Pada Atlet Pustlatda Jawa Timur Tahun 2021 (Studi Kasus). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2021, 115–123.
- Mindhayani, I., & Purnomo, H. (2016). Perancangan Sistem Kerja Berkelanjutan: Pendekatan Holistik Untuk Meningkatkan Produktivitas Pekerja. *Jurnal PASTI*, 10(1), 98–107.
- Mintarto, E. (2019). Komponen Biomotor Olahraga. In *Komponen Biomotor Olahraga*.
- Muhammad, R., Prastowo, B., & Rahmanto, S. (2022). Hubungan Chronic Ankle Instability Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Mahasiswa Pemain Futsal Univeritas Muhammadiyah Malang. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 8(2), 27. <https://doi.org/10.29103/averrous.v8i2.8337>

- Nabila, A. S., Rahman, F., Ramadhani, M., Syifa, F., Rahmawati, A. F., & Pristiano, A. (2022). *Education of Sprain Ankle at the Hizbul Wathan Football Association in Banyudono Boyolali Edukasi Sprain Ankle Pada Persatuan Sepak Bola Hizbul Wathan di Desa Banyudono Boyolali*. 435–441.
- Najizah, F., Purwa, S., & Lesmana, I. (2017). Kombinasi Latihan Star Excursion Balance Dan Kinesiologi Tape Lebih Efektif Dibandingkan Latihan Wobble Board Dan Kinesiologi Tape Terhadap Perbaikan Gangguan Instabilitas Fungsional Pada Pergelangan Kaki. *Sport and Fitness Journal*, 5(1), 52–61. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/28877>
- Nandi, hendra, R. (2021). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp> PENGARUH LATIHAN ONE LEG GOOD MORNING TERHADAP STABILITAS TUNGKAI PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PERMAINAN 1, 2, 3, 4. 8(2), 157–164.
- Nisa, F., Khasanah, S., & Riyadi, S. (n.d.). *Kontribusi Nilai Indeks Massa Tubuh dengan Risiko Cedera Pergelangan Kaki pada Siswa SSB*.
- Nuarti, N., Huldani, & Asnawati. (2019). Perbandingan Kapasitas Oksigen Maksimal Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Calon Jemaah Haji. *Homeostasis*, 2(1), 125–130.
- P., A. A. (2019). Pengembangan Minat Belajar Dalam Pembelajaran. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(2), 205. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v3i2.10012>
- P, A. M. D., & Nk, K. D. (2015). *Optimalisasi Kelenturan ( Flexibility ), Keseimbangan ( Balance ), dan Kekuatan ( Strength ) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan. 2000*, 40–50.
- Plotkin, D. L., Roberts, M. D., Haun, C. T., & Schoenfeld, B. J. (2021). Muscle fiber type transitions with exercise training: Shifting perspectives. *Sports*, 9(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/SPORTS9090127>
- Prabowo, R. A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet Futsal Utp Surakarta. *Journal Management and Muamalah*, 01(Juli), 276–286.
- Pratama, A. D., & Nabel, M. (2023). Penggunaan Whole Body Vibration Training pada Kasus Chronic Ankle Instability terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Atlet: Studi Literatur. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 11(1), 28–36. <https://doi.org/10.7454/jvi.v11i1.1190>
- Purnomo, D., Abidin, Z., & Wicaksono, R. D. (2017). Pengaruh Micro Wave Diathermy Dan Terapi Latihan Pada Osteoarthritis Genu. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 1(2), 10–17. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v1i2.55>
- Sambora, G. R., & Ismalasari, R. (2021). Pengaruh Daya tahan (VO2Max) Terhadap Permainan Futsal Pemain Blitar Poetra Futsal Club Di Kabupaten Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 68–72.
- Santoso, A. B., Prasetijo, A. B., & Windasari, I. P. (2022). Perancangan Aplikasi Android Konsultasi Kesehatan Menggunakan React Native. *Jurnal Ilmu Teknik Dan Komputer*, 6(1), 76. <https://doi.org/10.22441/jitkom.v6i1.009>
- Simbolon, P., Susilo, T., & Erwansyah, R. (2022). Pengaruh Rest Dan Ice Terhadap Pengurangan Nyeri Akut Pada Penderita Sprain Ankle Stadium Akut Di Rs Advent Medan. *Jurnal Fisioterapi*, 2(September), 26–33.

- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola*. 6(2), 1–9.
- Suma, T. N. (2022). Efektivitas Virtual Reality Terhadap Rehabilitasi Chronic Ankle Instability: Literature Review. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 2(1), 110–127. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v2i1.3324>
- Sumartiningsih, S. (2012). *Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki ( Ankle Sprains )*. 2.
- Syariffudin, M., & Parma, I. P. G. (2020). Dampak Lingkungan Kerja serta Keselamatan dan Kesehatan Kerja pada Kinerja Karyawan Bagian Produksi. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 2(2), 148–154.
- Ulfa Kumala, Alifah Athiyaturrofi, Tri Mukti Handayani, & Wahyu Tri Sudaryanto. (2022). Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Cedera Ankle Sprain Pada Atlet Voli Di Komunitas Sonik Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Manajemen Dan Akuntansi*, 1(2), 01–05. <https://doi.org/10.30640/jumma45.v1i1.292>
- Wibawa, A. (2023b). *indeks massa tubuh berhubungan dengan cronic ankle instability pada atlet basket SMA Badung*. 11, 189–193.
- Wiharja, A., & Nilawati, S. (2018). *Terapi Latihan Fisik Sebagai Tata Laksana Cedera Sprain Pergelangan Kaki Berulang : Laporan Kasus*. 14, 137–148.
- Wijianto, Dewangga, M. W., & Batubara, N. (2019). *Resiko Terjadinya Gangguan Keseimbangan Dinamis dengan Kondisi Forward Head Posture ( FHP ) pada Pegawai Solopos*. 17(2), 217–230.
- yusradinafi. (2022). *E-issn 2830-5752Jambi, C.-K. (2022). E-issn 2830-5752*. 2(2), 77–82. 2(2), 77–82.
- Zhuang, J., Huang, L., Wu, Y., & Zhang, Y. (2014). The effectiveness of a combined exercise intervention on physical fitness factors related to falls in community-dwelling older adul. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 131–140. <https://doi.org/10.2147/CIA.S56682>