

DAFTAR PUSTAKA

1. Adi Surya H, Kristiyanto A, Purnama SK. Peningkatan keterampilan teknik dasar futsal melalui penggunaan media video pada mahasiswa putra penghobi futsal. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahragasa (SENALOG). 2019;2(1).
2. Astiati, Samodra TJ, Gustian U. Tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan dengan modifikasi permainan tradisional. Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education. 2021;2(2).
3. Baskoro FY, Moerjono S, Anggraheny HD. Pemanasan fisik menurunkan kejadian kram otot triceps surae pada atlet renang. MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan. 2018;2(4).
4. Damara YA, Rochmania A. Tingkat pengetahuan pelatih sepakbola lisensi D terhadap cedera olahraga. Jurnal Prestasi Olahraga. 2021;04(7).
5. Herdiandanu E. Jenis dan pencegahan cedera pada ekstrakurikuler olahraga futsal di SMA. 2020;08.
6. Fadlilah S, Rahil NH. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan cedera muskuloskeletal pada pemain futsal. Jurnal Keperawatan BSI. 2019;7(1).

7. Tambunan F, Hartanto H, Hon HW. Gambaran panjang femur terhadap cedera tungkai atas pada pemain futsal. *Jurnal Kedokteran Meditek*. 2021;27(1).
8. Irianto I, Hastuti H. The effect of freeletic exercise on leg strength in the freeletic community of Makassar. *Nusantara*. 2018.
9. Lesmana HS. Profil delayed onset muscle soreness (DOMS) pada mahasiswa FIK UNP setelah latihan fisik. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*. 2019;2(1).
10. Maldi EP, Komaini A. Analisis faktor resiko cedera atlet ditinjau dari sarana dan prasarana. *Jurnal Stamina*. 2020;3.
11. Nasri N, Leni ASM. Pengetahuan siswa ekstrakurikuler sekolah menengah atas sederajat Kota Surakarta tentang pencegahan, perawatan, dan pertolongan pertama cedera olahraga. *Jurnal MensSana*. 2021;6(1).
12. Purwacaraka M, Farida, Mayasari N. Pemberian pertolongan pertama metode RICE dalam penurunan skala nyeri cedera tendon Achilles. *Jurnal Ilmiah Permas*. 2021;11(3).
13. Puspitasari N, Yulia D. A retrospective study injuries in Sleman badminton players. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*. 2019;2(1).

14. Rahmadiani T, Sugihartono T, Sutisyana A. Analisis perkembangan ekstrakurikuler futsal di tingkat SMP Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik*. 2019;3(2).
15. Ridwan M, Syukri A, Badarussyamsi B. Studi analisis tentang pengetahuan dan ilmu pengetahuan serta jenis dan sumbernya. *Jurnal Geuthee: Penelitian Multidisiplin*. 2021;4(1).
16. Saputra JJ, Candrawati E, Ahmad ZS. Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian kram pada atlet futsal. *Nursing News*. 2019;4(1).
17. Sudibyo ADD, Rochmania A. Pemahaman tentang cedera olahraga dan penanganannya pada SSB Tanggul Putra Jember. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 2021;4(3).
18. Sumadi D, Hariyanto T, Candrawati E. Analisis faktor risiko *injury* pada atlet futsal di Champion Futsal Tlogomas Malang. *Nursing News*. 2018;3(1).
19. Sumartiningsih S, Sugiharto S, Sahri S, Anam K, Setiowati A, Yuwono Y, et al. Deskriptif penerapan spesifik program latihan untuk pencegahan cedera pada pemain sepak bola selama pandemi Covid-19. *Jurnal Implementasi*. 2021;1(1).
20. Supriaten E, Astrella NB. Pengaruh cedera terhadap keemasan atlet pencak silat Satria Agung. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. 2021;7(2).

21. Suwaryo PAW, Yuwono P. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. Urecol 6th. 2017.
22. Arikunto. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2006.
23. Syahda IA, Damayanti I, Imanudin I. Hubungan kapasitas vital paru-paru dengan daya tahan cardiorespiratory pada cabang olahraga sepak bola. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan. 2016;1(1).
24. Tsurubami R, Oba K, Samukawa M, Takizawa K, Chiba I, Yamanaka M, et al. Warm-up intensity and time course effects on jump performance. Journal of Sports Science and Medicine. 2020;19(4).
25. Wahyuni, et al. Peningkatan pengetahuan tentang penerapan frekuensi, intensitas, tipe, dan waktu (FITT) dalam olahraga bersepeda pada klub Gowes Puri Bolon Indah. Abdi Geomediains. 2021;2(1).
26. Yanci J, Iturri J, Castillo D, Pardeiro M, Nakamura FY. Influence of warm-up duration on perceived exertion and subsequent physical performance of soccer players. Biology of Sports. 2019;36(2).
27. Graha AS. Pedoman dan modul terapi massage: Penatalaksanaan terapi massage dan cedera olahraga pada engkel. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY; 2009.

28. Wangko S. Jaringan otot rangka sistem otot rangka dan struktur halus unit kontraktil. 2014.
29. Bafirman B, Wahyuri AS. Pembentukan kondisi fisik. 2019.
30. Setia MS. Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian J Dermatol*. 2016;61(3):261–4.
31. Levin KA. Study design III: Cross-sectional studies. *Evid Based Dent*. 2006;7(1):24–5.