

DAFTAR PUSTAKA

- Abednego, C. S., & Pantjowijono, D. (2024). Teknik Pemeriksaan Pedis Sinistra Dengan Klinis Post Kecelakaan Lalu Lintas Menggunakan Modalitas Digital Radiography Di Rumah Sakit Umum Daerah Simpang Lima Gumul Kediri. *Strada Journal Radiography*, 5(1), 8–10. <https://doi.org/10.30994/sjr.v5i1.42>
- Ahmad, N., Muhammad., Dyah, A.I., Bahauddin, M.A., & Ismawati, N. (2024). *Biomekanika Dalam Olah Raga*. Borneo Novelty Publishing.
- Akmal, M. F., Kusnanik, N. W., Pramono, B. A., & Jatmiko, T. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Keseimbangan Postural Dan Fleksibilitas. *Journal Athlete Performance Profile*, 5(5), 49–60
- Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bowling Olahraga Kriket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2, 117-124. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Almansoof, H. S., Nuhmani, S., & Muaidi, Q. (2023). Role Of Kinetic Chain In Sports Performance And Injury Risk: A Narrative Review. *Journal Of Medicine and Life*, 16(11), 1591–1596. <https://doi.org/10.25122/jml-2023-0087>
- Amallia, R. F., Wada, Z. H., & Amelia, A.T. (2020). Analisis Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Body Mass Index) Dengan Sprain Ankle Pada Pemain Futsal Usia Binaan. *Journal of Physical Education And Sport*, 2(3).
- Aryani, R., Aizah, S., Muhim, A., Isna, N., & Mellyana, E. (2024). Aplikasi Teknik Kompres Dingin Dan Kompres Hangat Untuk Mengatasi Cedera Olahraga Di Madrasah Aliyah Hasan Muchyi Kabupaten Kediri. *Jurnal Sains Nasional dan Kesehatan*, 2024, 107–113.
- Ayu, K., Widhiyanti, T., Bagia, I. M., Ayu, I., Arisanthi, K., & Ary, N. W. (2025). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prices Pada Mahasiswa Semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*. 9(11), 193–200.
- Ayuningtyas, T. R., Maulana, F. K., Nevangga, R. P., & Susanti, S. (2024). Hubungan Generalized Joint Hypermobility, Skoliosis, Dan Gangguan Muskuloskeletal Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Fisioterapi*. 7(12), 45–49.
- B. Stiltner, A. (2017). Proprioception And Balance As Predictors Of Ankle Injuries Among NCAA Student Athletes. *International Journal Of Sports Science And Physical Education*, 2(4), 53. <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20170204.11>
- Brockett, C. L., & Chapman, G. J. (2016). Biomechanics Of The Ankle. *Orthopaedics And Trauma*, 30(3), 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.mporth.2016.04.015>
- Catherina., Griadhi, I. P. A., & Muliarta, I. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Ankle Sprain Pada Siswa SMA Pemain Basket Di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(3), 68. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i3.p11>

- Ceasar, J., Yeich, A., Shafeek, P., Kumar, K., & Olympia, R. P. (2024). The Impact Of Knee And Ankle Injuries On National Basketball Association Player Performance Post-Injury. *Cureus*, 16(4), 11–13. <https://doi.org/10.7759/cureus.58943>
- Chirumbale, S. G., Teater, R. H., Bals, M. M., Richie, D. R., Monfort, S. M., & Chaudhari, A. M. W. (2024). Assessing The Reliability Of A Digital Inclinator App For Measuring Hip, Knee, And Ankle Proprioception. *PloS One*, 19(9), e0308737. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308737>
- Daga, A. C. T., Yuliana, Karmaya, I. N. M., & Wardana, I. N. G. (2023). Prevalensi Ankle Sprain Pada Pemain Sepak Bola Neo Waimangura Di Nusa Tenggara Timur Tahun 2018-2020. *Jurnal Medika Udayana*, 12(5), 7–12.
- Desiyana, P., Amir, T. L., Wibowo, E., & Munawwarah, M. (2024). Hubungan Mobilitas Ankle Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Pemain Futsal, *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 21(2).
- Destya, F. N., Dinata, I. M. K., Wahyuddin, W., Wirawan, I. M. A., Dwi Primayanti, I. D. A. I., & Karmaya, N. M. (2020). Latihan Proprioseptif Dan Theraband Exercise Lebih Meningkatkan Stabilitas Daripada Latihan Proprioseptif Dan Antero Posterior Glide Pada Pemain Basket Yang Mengalami Ankle Sprain Kronis. *Sport And Fitness Journal*, 8(2), 8.
- Dewanto, A. P., Hidayati, A. L., Khairunissa, H., Zairima, M., Arsifanto, A. M., & Pristianto, A. (2023). Edukasi dan Penanganan *Ankle Sprain* pada Komunitas Atlet Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Al Ghafur: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 247–255. <https://doi.org/10.47647/alghafur.v2i2.1906>
- Faruhasa, Z. (2020). The Relationship Between Gender, History Of Ankle Sprain, And Ankle Stability With Ankle Sprain Status. *Indonesian Journal Of Public Health*, 15(3), 276–285. <https://doi.org/10.20473/ijph.v15i3.2020.276-285>
- Francia, P., Ferri, M. C., Bocchi, L., Piccini, B., Seghieri, G., & Federici, A., dkk. (2023). The Assessment Of Ankle Range-Of-Motion And Its Relationship With Overall Muscle Strength In A Cross-Section Of Soccer Players. *Sports*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/sports11010012>
- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). Seroja Husada. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Haqiyah, A., Sanjaya, K. H., Riyadi, D. N., Lestari, W. D., Kusmasari, W., & Lubis, J., dkk. (2023). Validity Of The Modified Star Excursion Balance Test (mSEBT) In Martial Art Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 817–823. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04103>
- Haya, A. F., Rahman, F., & Wijaya, D. Z. (2023). Management Fisioterapi Dengan Terapi Latihan Untuk Penanganan Kasus Sprain Ankle Antero Talofibularis Ligamen (ATFL) Dan Calcaneofibularis Ligamen (CFL): Case Report. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(4), 226–237. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i4.159>

- Hayuningrum, C. F., Syafitri, P. K., Saputra, A. W., Fuadi, D. F., & Rantika, W. O. (2024). Pencegahan Cedera Ankle Pada Komunitas Futsal SMP Negeri 289 Jakarta. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(4), 7125–7129.
- 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>
- Iswara, T. O., Wibawa, A., Antari, N. K. A. J., & Puspa Negera, A. A. G. A. (2023). Indeks Massa Tubuh Berhubungan Dengan Chronic Ankle Instability Pada Atlet Basket SMA Di Badung. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(3), 189. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i03.p03>
- Kang, E., Andayani, N. L. N., Wahyuni, N., & Sundari, L. P. R. (2020). Hubungan Generalized Joint Hypermobility (GJH) Dengan Keseimbangan Statis Pada Penari Di Kota Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(2), 37. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i02.p08>
- Khorjahani, A., Mirmoezzi, M., Bagheri, M., & Kalantariyan, M. (2021). Effects Of Trx Suspension Training On Proprioception And Muscle Strength In Female Athletes With Functional Ankle Instability. *Asian Journal Of Sports Medicine*, 12(2), 1–8. <https://doi.org/10.5812/asjsm.107042>
- Koshino, Y., Takabayashi, T., Akuzawa, H., Mizota, T., Numasawa, S., & Kobayashi, T., dkk. (2024). Differences And Relationships Between Weightbearing And Non-Weightbearing Dorsiflexion Range Of Motion In Foot And Ankle Injuries. *Journal Of Orthopaedic Surgery And Research*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13018-024-04599-x>
- Kurniantara, I. M. B., Antari, N. K. A. J., Winaya, I. M. N., & Adiputra, I. N. (2020). Penambahan Core Stability Exercise Pada Thrower'S Ten Exercise Meningkatkan Jarak Lemparan Pemain Outfielder'S Baseball Di SMAN 8 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 63. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i03.p12>
- Lee, J. H., Jung, H. W., & Jang, W. Y. (2020). A prospective Study Of The Muscle Strength And Reaction Time Of The Quadriceps, Hamstring, And Gastrocnemius Muscles In Patients With Plantar Fasciitis. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12891-020-03740-1>
- Lin, J. Z., Lin, Y. A., Tai, W. H., & Chen, C. Y. (2022). Influence Of Landing In Neuromuscular Control And Ground Reaction Force With Ankle Instability: A Narrative Review. *Bioengineering*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/bioengineering9020068>
- Manalu, N., Harahap, A. M., Yusuf, M., Dalimunthe, A., P, M. S. R., Didik, J., & Harefa, H. (2025). Pengaruh Colling Down dan Warming Up Terhadap Kesehatan Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 9800–9802.

- Nakatake, J., Totoribe, K., Chosa, E., Yamako, G., & Miyazaki, S. (2017). Influence Of Gender Differences On Range Of Motion And Joint Angles During Eating In Young, Healthy Japanese Adults. *Progress in Rehabilitation Medicine*, 2(0), n/a. <https://doi.org/10.2490/prm.20170011>
- Nugroho, F., & Trisnowiyanto, B. (2024). Plyometric Training Dapat Meningkatkan Kontrol. *Jurnal Fisioterapi*, 5, 12301–12308.
- Nur, M. M., & Bakti, A. P. (2020). Survei Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Ricky Nelson Academy. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(1), 327–334.
- Picot, B., Terrier, R., Forestier, N., Fourchet, F., & McKeon, P. O. (2021). The Star Excursion Balance Test: An Update Review And Practical Guidelines. *International Journal Of Athletic Therapy And Training*, 26(6), 285–293. <https://doi.org/10.1123/ijatt.2020-0106>
- Pratama, D. S., Aidil, R., Addini, F., Wulandari, D. P., & Kurniawan, M. D. (2024). Pengaruh Pemberian Dynamic Streching Dan Resistance Band Exercise Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Pada Cedera Ankle. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 3(2), 1–8.
- Rafi, M., Yuliana, E., Mighra, B. A., & Hermawan, I. (2025). Cedera Ankle Pada Atlet Pelatda DKI Jakarta. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 1, 222–229.
- Rahmadani, S., Marpaung, S. I., Dewi, R., & Silalahi, P. (2024). Pentingnya Aktivitas Pemanasan (Warming Up) Dalam Mendukung Keberhasilan Kegiatan Olahraga Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 45–52
- Ramadanti, R. S., Fatmarizka, T., Abdurrasyid, A., & Susilo, T. E. (2022). Kombinasi Kompres Es Dan Terapi Latihan Pada Sprain Ankle: Studi Kasus. *Journal Physical Therapy UNISA*, 2(1), 10–14. <https://doi.org/10.31101/jitu.2502>
- Rivera, M. J., Winkelmann, Z. K., Powden, C. J., & Games, K. E. (2017). Proprioceptive Training For The Prevention Of Ankle Sprains: An Evidence-Based Review. *Journal Of Athletic Training*, 52(11), 1065–1067. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-52.11.16>
- Saifulloh, Z. A., Kusuma, D. W., Raharjo, A., & Adi, S. (2024). Tingkat Pengetahuan Atlet Bulutangkis Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Kabupaten Demak. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 5(1), 175–183.
- Sari, D. Y., Ratna, N. T. S., & Jamil, S. (2023). Hubungan Score Agility Dan Flexibility Ankle Terhadap Risiko Cedera Pergelangan Kaki Pada Sekolah Sepak Bola Laki-Laki Kategori Kanak-Kanak. *Journal Physical Therapy UNISA*, 3(2), 80–88. <https://doi.org/10.31101/jitu.3237>
- Sartawi, M. M., Rahman, H., & Kohlmann, J. M. (2021). Medial Tibial Plateau Stress Fracture Following Navigated Total Knee Arthroplasty: Two Case Reports. *American Journal of Case Reports*, 22(1), 1–5. <https://doi.org/10.12659/AJCR.933005>

- Siswantoyo, S., Ndayisenga, J., & Putro, K. H. (2021). Studi Meta Analisis Cedera Pada Pemain Bola Basket. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 22–29. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.39563>
- Suciana, S., Djiby, H. F., Sidarta, N., & Kholinne, E. (2024). Literatur Review: Pencegahan Cedera Dan Rehabilitasi Pada Pelari Trail. *Jurnal Akta Trimedika*, 1(2), 207–220. <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v1i2.19709>
- Suharsyah, F. A. (2020). Pengaruh Stabilitas Ankle Terhadap Hasil Lompat Jauh Dengan Metode Narrative Review. *Jurnal Fisioterapi*. 1–12.
- Sung, E. S., & Kim, J. H. (2018). Relationship Between Ankle Range Of Motion And Biodex Balance System In Females And Males. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(1), 133–137. <https://doi.org/10.12965/jer.35146.573>
- Ulfatun, H. H., Hamim, N., & Wahyusari, S. (2023). Efektifitas Otago Exercise Dan Ankle Exercise Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 205–214. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1755>
- Wahyuniningsih, A. T., Rosadi, R., & Amelia, R. V. (2024). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Sprain Ankle Pada Siswa-Siswi Kelas VII MTS Almaarif 01 Singosari Community Physiotherapy Counseling In Increasing Knowledge About Ankle Sprain In Students Of Grade VII MTS Almaarif. *Jurnal Fisioterapi*. 01. 2(4).
- Wang, T., Zhao, C., & Guo, Z. (2023). Comparative Analysis Of Ankle Injury Kinematics And Dynamics In Basketball Players: Forefoot Landing VS Rearfoot Landing Modes. *American Journal Of Translational Research*, 15(9), 5843–5849. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC1057902>