

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.
- American Psychological Association (2021). *Exercise and Stress: Get Moving to Manage Stress*
- Astuti, R. D., Surmantika, R., & Rubai, M. (2021). Narrative Review: Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stress. In *Proceedings National Conference PKM Center* (Vol. 1, No. 1).
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(0), 261-270.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo. (2022). Laporan kesehatan mental remaja di Ponorogo.
- Chandra, I. I., & Lontoh, S. O. (2022). Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020-2021. *Ebers Papyrus*, 28(2), 12-22.
- Farid. (2014). Pengaruh Fat Loss Programme Terhadap Presentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Member Fitness Center Gor Uny - Lumbung Pustaka uny. *uny.ac.id*. <http://eprints.uny.ac.id/7715/1/1%20-%2008603141034.pdf>
- Huang, Z., et al. (2020). *The Role of Physical Activity in Stress Management*. *Journal of Health Psychology*.
- Komarudin. (2011). Psikologi Olahraga Latihan Ketrampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- Manual Book FIFA 11+. Di akses dari http://www.fmarc.com/downloads/workbook/11plus_workbook_e.pdf
- Mariyanto. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. *SMART SPORT Jurnal Kepelatihan Olahraga* Vol 3 No 2
- Mendes, P., et al. (2016). Compliance with Physical Activity Guidelines in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 508–518.

- Manurung, V., Christianto, C., & Citrayani, R. (2023). Tingkat Stres Pada Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Media Bina Ilmiah*, 17(10), 2485-2494.
- Jannah, M. (2013). Gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah: Studi fenomenologi terhadap seorang perempuan yang mengalami stres pasca trauma gagal untuk menikah (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <http://scholar.unand.ac.id/19691/1/1.%20Cover%20dan%20abstrak.pdf>
- Pardamean, E., & Lazuardi, M. J. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan stres psikologis pada siswa-siswi kelas XI jurusan Ipa di Sma X Tangerang. *Nursing Current*, 7(1), 68-74.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2020). Sosialisasi Panduan Penyusunan Skripsi Bentuk Literature Review dan Systematic Review. Dalam Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, 16 Mei 2020. Surabaya
- Pinoko, M. D., A, M. T., Arfiyanti, M. P., Pengajar, S., Ilmu, B., Okupasi, K., Kedokteran, F., & Muhammadiyah, U. (2011). <http://repository.unimus.ac.id>. 2–3.
- Rokom. (2023, October 12). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/> diakses 16 juli 2024 jam 16.36
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres pada remaja siswa SMA di Kota Kediri tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Santos, V. B., et al. (2018). The Influence of Coaches and Peers on Compliance with the FIFA 11+ Warm-Up Program in Female Youth Soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(2), 229–237.

- Saryono, M.Or, & Zein, M.I. (2017). Petunjuk Manual: FIVE (Futsal Injury Prevention and Enhance Performance) Program Pemanasan Neuromuskular untuk Menurunkan Risiko Cedera pada Olahraga Futsal. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. https://staffnew.uny.ac.id/upload/132319844/penelitian/Petunjuk%20Manual%20FIVE_SaryonoIkhwan.pdf
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni. (2007). Panduan Mudah Menggunakan SPSS. Yogyakarta: Ardana Media
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan otot pada lansia. Jurnal Kedokteran Universitas Lampung, 5(1), 69–74.
- Smith, M., et al. (2020). Physical Activity and Stress Management. Journal of Sports Psychology.
- The effects of FIVE futsal injury prevention program on lower limb muscle strength among young futsal players | Cochrane Library. (2022). [Cochranelibrary.com.https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1002/central/CN-02386182/full?highlightAbstract=injury%7Cinjuri%7Cfutsal](https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1002/central/CN-02386182/full?highlightAbstract=injury%7Cinjuri%7Cfutsal)
- Tomsofsky L, Reid D, Whatman C, Borotkanics R, Fulcher M. The effect of a neuromuscular warm-up on the injury rates in New Zealand amateur futsal players. Phys Ther Sport. 2021 Mar;48:128-135. doi: 10.1016/j.ptsp.2020.12.015. Epub 2021 Jan 6. PMID: 33422887.
- Twenge, J. M., et al. (2020). *Social Media Use and Stress in Young Adults*.
- World Health Organization (2020). Physical Activity Guidelines.
- Yoon ES, So WY, Jang S. Association between Perceived Psychological Stress and Exercise Behaviors: A Cross-Sectional Study Using the Survey of National Physical Fitness. Life (Basel). 2023 Oct 14;13(10):2059. doi: 10.3390/life13102059. PMID: 37895440; PMCID: PMC10608688.