

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. 2013. *Pengaruh Pemberian Autostretching terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring pada Kasus Tightness Hamstring*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amin, Achmad, Alfajri. 2015. *Metode Active Isolated (AIS) Dan Metode Hold Relax Stretching (HRS) Sama Efektif Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Mahasiswa Akademi Fisioterapi Widya Hsada Semarang Yang Mengalami Hamstring Muscle Tighness*. Tesis. Bali: Universitas Udayana.
- Brook, M. 2009. Active isolated stretching: Empowerment through Flexibility. *Journal, November, Vol. 9, Issue 11*.
- Evjenth, Olaf & Hamberg, Jern. 2005. *Auto Stretching The Complete Manual Of Specific Stretching*. Chattanooga. Alfta Rehab Forlag.
- George, J., Tunstall, A., Tepe, R & Skaggs, C. 2009 The Effects of Active Release Technique on Hamstring Flexibility. diterbitkan pada *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, Vol 29, hal 224-227*.
- Green, J, H. 2008. *Pengantar Fisiologi Tubuh Manusia*. edisi 6. Penerbit Karisma. Tangerang.
- Gibson, John. 2002. *Fisiologi dan Anatomi Modern untuk Perawat*. Edisi 2. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Harsuki, H & Elias, Soewantini. 2003. Perkembangan Olah Raga Terkini, Dikutif 14/04/2015 dari <http://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/375/pdf>
- Ibrahim, R, C. Plli, Hedison & Wungouw, Herlina. 2015. Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia *journal e-Biomedik (eBm), Volume 3, Nomor 1, Januari-April*.
- Irfan, M & Natalia. 2008. Beda Pengaruh Auto Stretching dengan Contract Relax Terhadap Penambahan Panjang Otot Hamstring. *Journal Fisioterapi Indonesia., Volume 8 No1*.
- Karp, Jason R. M.S. 2007. Muscle Fiber Types and Training. <http://www.coachr.org/fiber.htm>. Diakses tanggal 1 April 2015
- Kisner, C & Colby, L.A. 2007. *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques 5th Edition*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Kochno. 2009. Active Isolated Stretching: The Mattes Method, <http://www.drkochno.com/mattes-methode.htm>, Diakses tanggal 5 April 2015.

- Liemohn, W., Mazis, N & Zhang, S. 1999. *Effect of active isolated and static stretch training on active straight leg Active Isolated Stretching performance. Medicine and Science in Sports and Exercise.* 31(5) Supplement:S116.
- Mattes, A.L. *Active Isolated Stretching, the Mattes method.* Sarasota, FL Aaron L. Mattes, p. 1-5, 2000.
- Middag, T, R & Harmer, P._ *Active isolated stretching is not more effective than static stretching for increasing hamstring ROM. Medicine and Science in Sports and Exercise.* 34(5)Supplement 1:5151.
- Nala, I.G.N. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Cetakan Pertama, Penerbit Udayana University Press, Denpasar.
- Panteleimon, B., Panagiotis. I., Fotis. B. 2010. Evaluation of Hamstring Flexibility by Using Two Different Measuring Instruments. *SportLogia* 6. (2010) 2: 28-32.
- Putz, R. Pabst, R. 2007. *Sobotta, Atlas Anatomi Manusia.* Edisi 20, Munchen. Hannover, EGC. Jakarta.
- Quinn, E. 2012. Medical Review Board, Sit And Reach Flexibility Test. Available from:http://sportsmedicine.about.com/od/fitnessevalandassessment/qt/sitan_dreach.htm. Diakses tanggal 5 Maret 2015.
- Quinn, Elizabeth. 2014. Fast and Slow Twitch Muscle Fibers. Does Muscle Type Determine Sports Ability?. Diakses tanggal 3 April 2015 dari <http://sportsmedicine.about.com/od/anatomyandphysiology/a/MuscleFiberType.htm>
- Sarah, Ulliya. Bambang, Soempeno. Wara, Kushartanti. 2007. Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia Di Panti Wreda Wening Wardoyo Ungaraan. *Media ners, volume 1, nomor 2, hlm 49*
- Shinta, Anna. 2007. Pengaruh Latihan Hatha Yoga Selama 12 Minggu Terhadap fleksibilitas Statik Wanita Berusia 50 Tahun Ke Atas. Skripsi. Semarang. Universitas Diponegoro Semarang.
- Schleicher, Jamies. _ Sit and Reach. Diakses tanggal 9 april 2015 dari <http://users.rowan.edu/~schlei25/TA/SitAndReach.pdf>
- Taylor, M, Paul & K, Diane, Taylor. 2002. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga.* Rajawali Sport. Jakarta.
- Wismanto. 2011. Pelatihan Metode Active Isolated Stretching Lebih Efektif dari pada Contract Relax Stretching dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring. *Journal Fisioterapi Indonesia. Volume 11 No 1. 2011.*

Woodgrove, 2015. Sit And Reach Test. Diakses dari <http://www.woodgrovesec.moe.edu.sg/wgs-family/departments/physical-education/pe-resources/the-fitness-tests/sit-and-reach>.

Yuliantine. 2013. pengaruh metode latihan peregangan dinamis, metode peregangan statis, metode peregangan pasif, dan peregangan PNF dalam meningkatkan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul pada siswa sekolah dasar kelas IV, V, VI [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196807071992032-TITE JULIANTINE/1. TESISx.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196807071992032-TITE_JULIANTINE/1.TESISx.pdf). diakses tanggal 10 April 2015.

Yuniati, Agnes. 2011. *Pengaruh Penambahan Auto Stretching Otot Hamstring Terhadap Fleksibilitas Knee Pada Osteoarthritis (OA) Genu Di RSUD Jombang*. Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.