

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Daniati. 2013. *Pengaruh Pemberian Autostretching terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring pada Kasus Tightness Hamstring*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Appleton, B. 1998. *Stretching and Flexibility Everything You Never Wanted to Know*. Diakses dari <http://www.bradapp.com/docs/rec/stretching/stretching.pdf>
- Ariyadi, D. 2012. *Perbedaan Pengaruh Pemberian Balistic Stretching dan Static Stretching pada Otot Hamstring terhadap Tinggi Blocking Jumping pada Atlet Yuniior Bola Voli di Sragen*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arovah, Novita Intan. 2010. *Dasar-Dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta.
- Davis. D.S., Ashby. P. E., McCale. K. L., McQuain. J. A., Wine. J. M. 2005. The Effectiveness of 3 Stretching Techniques on Hamstring Flexibility Using Consistent Stretching Parameters. *Journal of Strength and Conditioning Research*.19(1), 27-32.
- Feland, J. B., Myrer, J. W., Schulthies, S. S., Fellingham, G. W. & Measom, G. W. 2001. *The effect of duration of stretching of the hamstring muscle group for increasing range of motion in people aged 65 years or older*. *Phys. Ther.* 81, 1110–1117.
- Irfan, 2008. *Metode Stretching Otot Hamstring*. Diakses tanggal 9 November 2016 dari <http://www.duniafisioterapi.com/post/read/725/metode-streching-otot-hamstring.html#more-725>
- Karp, Jason R. M.S. 2007. *Muscle Fiber Types and Training*. Diakses 3 April 2016 dari <http://www.coachr.org/fiber.htm>
- Kemensos, 2007. *Penduduk Usia Lanjut di Indonesia dan Masalah Kesejahteraan*. Diakses 1 Desember 2016 dari <http://www.kemosos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=522>
- Keys, P. M. 2014. *The Effects of Myofascial Release vs Static Stretching on Hamstrings Range of Motion*. Shouthern Illionis University Carbondale. Illionis.

- Kisner, C. and Colby, L.A. 2007. *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques 5th Edition*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Lumongga, Fitriani. 2004. *Sendi Lutut*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Noviyanti, Siska. 2014. *Pengaruh Static Stretching terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Lanjut Usia*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putz, R dan Pabst, R, 2000; *Sobotta Atlas Anatomi Manusia*. Edisi 21, Jilid 2, Alih bahasa Septilia Inawati Wanandi, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Quinn, Elizabeth. 2007. *Fast and Slow Twitch Muscle Fibers. Does Muscle Type Determine Sports Ability*. Diakses tanggal 7 November 2016 dari <http://sportsmedicine.about.com/od/anatomyandphysiology/a/MuscleFiberType.htm>
- Sari, Suriana. 2016. Mengatasi DOMS Setelah Olahraga. Motion, Volume VII, No.1. IKIP PGRI Pontianak.
- Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Utomo, Budi. 2010. *Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia*. Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Whittle, Michael W. 2007. *Gait Analysis An Introduction fourth Edition*. China: Elsevier
- Wismanto. 2011. *Pelatihan Metode Actived Isolated Stretching Lebih Efektif dari pada Contract relax Stretching dalam Meningkatkan Fleksibilitas otot Hamstring*. Journal Fisioterapi Indonesia. Vol 11. No 1.
- Zakas, Athanasios, Panagiota Balaska, Maria G. Grammatikopoulou, Nikolaos Zakas, Aikaterini Vergou. 2005. Acute Effects of Stretching Duration on the Range of Motion of Elderly Women. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9.4 (2005), 270–276.