

DAFTAR PUSTAKA

- A.K Nargawal, zutshi K and Ram, C.S and Zafar, R. and H. J. (2009). "Improvement of Hamstring Flexibility: A Comparison between Two PNF Stretching Techniques". *International Journal of Sports Science and Engineering*, 4(10), 025–033.
- Alfajri, A. A. (2015). *Metode Active Isolated (AIS) Dan Hold Relax Stretching (HRS) Sama Efektif Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Mahasiswa Akademi Fisioterapi Widya Hsada Semarang Yang Mengalami Hamstring Muscle Tighness*. Udayana.
- Green, J. (2008). *Pengantar Fisiologi Tubuh Manusia* (6th ed.). Tangerang: Karisma.
- Hislop, H. J. (2002). *Muscle Testing*. (M. K. D. Falk, Kathy, Ed.) (8th ed.). China: Saunders Elsevier.
- Irfan, M., & Natalia. (2008). "Beda Pengaruh Auto Stretching Dengan Contract Relax And Stretching Terhadap Penambahan Panjang Otot Hamstring". *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 8(1), 65–87.
- Karp, J. R. M. (2007). *Muscle Fiber Types and Training*. Retrieved from <http://www.coachr.org/fiber.htm>
- Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2012). "Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Siswa" / I Smkn 3 Manado, 4, 109–118.
- Paul M. Insel, W. T. R. (2012). *Wellness Worksheets*. (C. Johnson, Ed.) (twelfth ed). United States of America: The McGraw-Hill Companies.
- Prentice, W. (2004). *Rehabilitation Techniques for Sport Medicine and Athletics Training*. New York: McGrawHill, 6, 121–137.
- Quinn, E. (2014). Fast and Slow Twitch Muscle Fibers. Does Muscle Type Determine Sport Ability?
- Setiawati, E. (2014). "Pengembangan Komoditas Batik: Determinasi Budaya Ekonomi dan Perubahan Struktur Politik (Kebijakan) terhadap Pengembangan Usaha Pengembangan Ekonomi Lokal". *Economics & Business Research Festival*, 899.
- Tiningrum, E. (2014). "Pengaruh Bauran Pemasaran Terhadap Keputusan Pembelian Batik di Usaha Kecil Menengah Batik Surakarta". *Advance*, 1(2), 63–79. Retrieved from <http://e-journal.stie-aub.ac.id/index.php/advance/article/view/35/34>

Wismanto. (2011). *Pelatihan Metode Active Isolated Stetching lebih Efektif Daripada Contract Relax Stretching Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring*. *Jurnal Fisioterapi*, 11(1), 77–92.