

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2013). *Pengaruh Pemberian Autostretching Terhadap Fleksibility Otot Hamstring pada Kasus Tightness Hamstring*. Naskah Publikasih, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Alim.(2012). *Fleksibilitas, Jurnal Latihan Fleksibilitas dengan Metode PNF*. 5(8)1-13.
- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press
- Brown, Lee. E., Ferrigno, Vance A. (2005). *Speed, Agility, And Quickness* Canada: Human Kinetics Publisher.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta: CV. Tampak Kusuma.
- Iyengar, BKS. (2004). *The Light on Yoga*. New Delhi. Harper Collins
- Iyengar, BKS. (2002). *Yoga the Path of Holistic Healthi*. London. Penguin
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta.
- Shindu, Pujiastuti. (2004). *Handbook Of Yoga*. Bandung
- Sugiono,(2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana.(2013). *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar*.
- Sudjana. (2001). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Syahrifruddin. (2011). *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Padang : UNP Press