

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, M.J., 2004. *Teknik Peregangan Olahraga*; Alih Bahasa Jamal Habob, Rjagrafindo Persada, Jakarta, hlm.15
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta. 173
- Astuti J.S & Koesyanto H. 2016. *Pengaruh Stretching Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Lingkup Gerak Sendi Pada Penyadap Getah Karet PT. Perkebunan Nusantara IX (Persero) Kendal*. 5 (1), 1-9.
- Autio R. 2006. *Jaringan tulang nulus fibrosus*.
- Hamidie, R. D. R., Yamada, T., Ishizawa, R., Saito, Y., & Masuda, K. (2015). *Curcumin treatment enhances the effect of exercise on mitochondrial biogenesis in skeletal muscle by increasing cAMP levels Metabolism*, 64 (10), hlm. 1334-1347.
- Harsono. 1988. *Sebaiknya latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu dan diselingi dengan satu hari istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut*. 101
- Harsono. 2001. *Dynamic stretching merupakan metode latihan tradisional untuk melatih fleksibilitas*. 16
- Lukman & Ningsih. 2012. *ROM adalah kemampuan maksimal seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan dari kontraksi otot*.
- Lutan. 2000. *Peregangan Dinamis*.
- Lutan, dkk. 2014. *Penelitian eksperimen hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variabel utama*. 146
- Lutan. 2014. *Sampel dalam penelitian berarti sekelompok subyek dimana informasi diperoleh*. 84
- Mackenzie, Brian. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word.
- Mardjono. 2000. *Nyeri pada HNP adalah nyeri radiakuler sepanjang nervus iskhialikus*.
- Meliawan. 2009. *Salah satu penyebab paling sering dari LBP adalah HNP*.
- Meliawan. 2009. *Dasar terjadinya HNP adalah proses dedenerasi diskus intervertebralis*.
- Nurhasan, H., dan Cholil, DH. 2013. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.

Tamanah, 2017

PENGARUH LATIHAN STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN RANGE OF MOTION (ROM) PADA PENDERITA HERNIA NUCLEUS PULPOSUS (HNP)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Nurhasan. 2013. *Tes merupakan suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data.* 3
- Nurhasan. 2013. *Acuan yang digunakan untuk memilih suatu tes.* 35
- Piotr Gawda, Magdalena dkk. 2015. *Evaluation Of Influence Of Stretching Therapy and ergonomic factors on Postural Control In Patients With Chronic non-specific Low Back Pain.* 22(1) 142-146
- Ratnaningsih. 2010. *Hubungan antara skor laseque's test dengan skor modified schober test pada penderitaklinis hernia nucleus pulposus.*(1) 3
- Rosaliana S, ddk. *Manajemen nyeri pasien rawat jalan pada kasus hernia nucleus pulposus melalui core stability.*
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sarah, U., & Bambang, S. (2007). *Pengaruh latihan range of motion terhadap fleksibilitas sendi lutut pada,* 1 (2), 72–78.
- Satriya dkk. 2007. *Metodologi Ilmu Keolahragaan.* Bandung: FPOK UPI.
- Siswoyowati, I. (2011). *Pengaruh latihan range of motion (rom) aktif terhadap fleksibilitas sendi lutut pada lansia di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang,* hlm. 1–12.
- Suarti., dkk. 2009. *Latihan rentang gerak sendi adalah latihan yang diberikan untuk mempertahankan & meningkatkan fungsi sendi.*
- Suherman A, Rahayu N.I. 2016. *Modul Mata Kuliah Statistika Ilmu Keolahragaan.* Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. 2014. *Statistic inferensial adalah teknik statistic yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi.*
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D.* Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2015. *Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan treatment*
- Sugiyono. 2015. *One Group Pretest and Posttest Design.* 111
- Sugiyono. 2015. *Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.* 18
- Sugiyono. 2015. *Instrumen penelitian adalah suatu alat mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.*
- Suharto. 2005. *LPB merupakan salah satu keluhan yang dapat menurunkan produktivitas manusia.*

- Ulliya S. 2007. *Pengaruh Latihan ROM terhadap fleksibilitas pada lansia di panti wreda wening wardoyo ungara*. 1(2) 49.
- Van Roy et al. 1985. *Goniometer*.
- Wagi. 2012. *Low Back Pain*.
- Wiranto. 2012. *300 Teknik Peregangan*. Jakarta
- Wiranto. 2012. *Kelainan dari susunan anatomis*. 78

Sumber Lain:

- Aghasthy. 2012. *Sistem Musculoskeletal*. Diakses pada tanggal 12 Desember 2016. <http://anikpujil.blogspot.co.id/p/sistem-muskuloskeletal.html>
- David G. *Stretching and Flexibility Secrets For Success*. Diakses pada tanggal 12 Desember 2016. <http://www.infofisioterapi.com/metode-stretching-otot-hamstring.html>
- Elfering A, dkk. 2002 *Risk factors for lumbar disc degeneration A 5-year prospective MRI Study in asymptomatic individuals spin*. 27 (2), 125.
- Gummerson. 2000. *Stretching and Flexibility, Bred Appleton, Accepted*. http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/_html
- McKenzie. 2007. *Therapy For Mechanical Low Back pain*. [online] Diakses pada 06 Desember 2016 <https://www.spine-health.com/wellness-1exercise/McKenzie-theraphy-mechanical-low-back-pain>
- Weins tein JN, dkk. 2006. *Surgical Versus nonoperative treatment for lumbar disk herniation. JAMA*. 296 (2), 441
- William. 2010. *William Flexion Exercise*. [online] Diakses pada 14 Desember 2016. <https://www.jelajahfisio.blogspot.co.id/2010/06/william-flexion-exercise.html>.