

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. Suharjonno dan Supandi. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Jakarta: PT Bumi Aksara) 2009.
- Hanifah Nurdinah. *Memahami Penelitian Tindakan Kelas Teori & Aplikasi*. (Bandung: UPI PRESS) 2014.
- Hanifah Nurdinah. *Memahami Penelitian Tindakan Kelas Teori & Aplikasi*. (Bandung: UPI PRESS) 2014.
- <https://id.scribd.com/document/423475300/gambar-peregangan-otot>
- <https://latihanterbaru.blogspot.com/2020/03/latihan-kelenturan-dinamis-dan-statis.html>
- <https://m.mediaindonesia.com/humoniora/372038/11-manfaat-peregangan-bagi-fisik-dan-mental>
- <https://olahraga-baru.blogspot.com/2015/07/senam-pemanasan-pendinginan.html?m=1>
- <https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com>.
- <https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>
- <https://www.sfidn.com/article/post/mengenal-7-jenis-gerakan-peregangan>
- Mahendra Agus. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada) 2003.
- Muhajir. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. (Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan) 2017.
- Mukholid Agus. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan SMA Kelas 1*. (Jakarta: PT Ghalia Indonesia Printing) 2007.
- Nenggala Asep Kurnia. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas VII*. (Jakarta: Grafindo Media Utama.) 2006.
- Nisya Khairun. *PTK Jadikan Guru Profesional*. (Medan : Guepedia) 2019.

Putu Darmayasa. *Teori Dan Praktik Olahraga Rekreatif Dan Sport Outbon.*
(Depok : PT.Raja Grafindo Persada) 2018.

Said Alamsyah dan Budimanjaya Andi. *95 Strategi Mengajar Multiple Intellegences Mengajar sesuai kerja otak dan gaya belajar siswa.*
(Jakarta: Prendamedia Group) 2015.

Sukintaka . *Teori Pendidikan Jasmani.* (Bandung : Nuansa). 2004.

Syafrizaldy. *225 Tips Seputar Fitnes Ala Syafrizaldy.* (Jakarta: Be Champion Penebar Swadaya Group).2011.

Tatang Iskansar. *Manajemen Penjas.*(Indramayu : CV Adanu Abimata)
2020.