DAFTAR PUSTAKA

Awaludin. (2016). Upaya Peningkatan Proses Pembelajaran Senam Lantai Konsep Putar Melalui Permainan Dan Penggunaan Media Gambar Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen [Skripsi]. FIK Universitas Negeri Yogyakarta .

Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Bima Aksara.

Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Andrade, R. J., Freitas, S. R., Hug, F., Le Sant, G., Lacourpaille, L., Gross, R., Quillard, J. B., McNair, P. J., & Nordez, A. (2020). Chronic effects of muscle and nervedirected stretching on tissue mechanics. *Journal of Applied Physiology, 129*(5), 1011–1023.

Adisuyanto, A. B. (2009). Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia .

Ali Satya Graha, & Priyonoadi, B. (2008). *Terapi masase frirage: Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

ABHIPRAYA. (2024). *Optimalisasi pemahaman pemanasan dan pendinginan untuk mencegah cedera pada klub olahraga remaja Masjid Punggawan Surakarta*. Abhipraya: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 1(2).

Ali Satya Graha, & Priyonoadi, B. (2008). *Terapi masase frirage: Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Agusta, H. (2009). *Senam dan Pembelajarannya*. Bandung: FPOK UPI.

Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Arovah, N. I. (2010). *Dasar-dasar fisioterapi pada cedera olahraga*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Bishop, D. (2003). *Warm Up I: Potential Mechanisms and the Effects of Passive Warm Up on Exercise Performance*. Sports Medicine, 33(6), 439–454.

Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). *Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: A systematic review. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41*(1), 1–11.

Chaouachi, A., Castagna, C., Chtara, M., Brughelli, M., Turki, O., Galy, O., Chamari, K., & Behm, D. G. (2010). *Effect of warm-ups involving static or dynamic stretching on agility, sprinting, and jumping performance in trained individuals*. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(8), 2001–2011.

Dunkin, M. A. (2004). *Sports injuries*. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases.

Febyadevani, A., Putra, R., & Sari, N. (2023). Pengaruh pemanasan terhadap kesiapan fisik dan pencegahan cedera pada aktivitas olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 12(2), 45–52.

Faridah. (2024). *Gerakan pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot dan organ tubuh untuk mengantar tubuh secara bertahap menuju kondisi istirahat*. Dalam artikel *Sosialisasi e-modul gerakan pemanasan dan pendinginan dalam mata kuliah PJOK SD pada mahasiswa program studi PGSD*.

Fraya, J. N. (2019). Peningkatan Pembelajaran *Roll Kip* Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sukarame [Skripsi]. FKIP Universitas Lampung . Kiswanto, Didik. 2018.

Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). *Effects of Warming-Up on Physical Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis*. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(1), 140–148.

Firmansyah. (2018). *Peran pendidikan jasmani dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Fraya, J. N. (2019). Peningkatan Pembelajaran Roll Kip Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sukarame [Skripsi]. FKIP Universitas Lampung

Graha, Ali Satia. 2019. "Manfaat Istirahat pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga." *MEDIKORA*, Vol. 18, No. 1, HLM 49–55.

Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi masase frirage: Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Goodway, Jacqueline D., John C. Ozmun, dan David L. Gallahue. 2006. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Edisi ke-6. New York: McGraw-Hill.

Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 19*(2), 137–145.

Herman, S. L., & Smith, D. T. (2008). Four-week dynamic stretching warm-up intervention elicits longer-term performance benefits. *Journal of Strength and Conditioning Research, 22*(4), 1286–1297.

Healthline. (2022). *Diaphragmatic breathing: Benefits and how to practice it*. https://www.healthline.com/health/diaphragmatic-breathing.

Januardi, R. I. (2011). *Analisis penanganan dan jenis cedera olahraga*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 1(2), 14–18.

Kuschithawati, S., Magetsari, O., & Ng, N. (2007). *Faktor risiko terjadinya cedera pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta*. Berita Kedokteran Masyarakat, 23(3), 131–141.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2010). *Masase olahraga*. Jakarta: Kemenpora RI.

Luis, B., & Rosado, A. (2023). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan dengan menggunakan Kertas dan Permainan "Ninja Warior" sebagai Alat Bantu dalam Proses Pembelajaran. 11, 187–195.

Lutan, R., dkk. (2002). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran senam*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Magee, D. J., & Manske, R. C. (2020). *Orthopedic physical assessment* (7th ed.). Elsevier.

Mulyanto. (2019). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Muhajir, & Sutrisno. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Mkaouer, B., Hammoudi Nassib, S., Amara, S., & Chaabène, H. (2018). *Evaluating the physical and physiological demands of artistic gymnastics: A systematic review*. Journal of Human Kinetics, 62, 113–123.

Mkaouer, B., Hammoudi-Nassib, S., Amara, S., & Chaabène, H. (2018). *Evaluating the physical and basic gymnastics skills assessment for talent identification in men's artistic gymnastics proposed by the International Gymnastics Federation*. **Biology of Sport,** 35(4), 383–392.

Mutiah, D. (2010). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Muniage, G.*Pemahaman guru penjas tentang pencegahan cedera olahraga dalam pembelajaran penjasorkes di SD se-Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta

Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). *Optimalisasi pemahaman pemanasan dan pendinginan untuk mencegah cedera pada klub olahraga*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan dan Sains, 2(1), 1–7.

Nurlatu, J., Fenanlampir, A., & Divinubun, S. (2024). *Survei minat belajar senam lantai pada siswa kelas VII SMP Negeri Satap 04 Leksula*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Nurdini. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Nevita Astuti, D. (2024). Pengaruh Peregangan Terhadap Endurance Guna Mengantisipasi Cedera Pada Mahasiswa Mayor Biola ISI Yogyakarta (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).

Nasution, S. (2008). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Sinar Grafika

Perbandingan Pemanasan Bermain dan Pemanasan Classic (Statis dan Dinamis) Terhadap Minat dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada pada Kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Sukabumi. ISBN: 978-602-52968-0-2. PJKR FKIP UMM.

Prasetyo, I. D & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(1), 5-10.

Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). *Pentingnya aktivita pemanasan dan pendinginan dalam berolahraga pada guru olahraga Kecamatan Dayun, Kabupaten Siak*. Wahana Dedikasi: Jurnal Pengabdia kepada Masyarakat, 5(1), 87–94.

Rohmawati, D. L. (2020). *Praktik berbasis bukti: Masase intradialisis untuk mengurangi kram otot pada pasien hemodialisis*. Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar, 11(1), 14.

Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Sukamti, E. R & Budiarti, R. (2017). Keterampilan Dasar Gerak Senam. Yogyakarta: FIK UNY .

Sukamti, Endang Rini dan Ratna Budiarti. 2017. *Teori dan Metodologi Latihan Fisik Senam*. Yogyakarta: UNY Press.

Sudyantoro, H. (2015). *Upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

Suharjana, F. (2013). *Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan togok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&d. Bandung: Alfabeta.

Syafari, M. (2020). *Pemanasan dan Pendinginan dalam Aktivitas Olahraga*. Pekanbaru: CV. Penerbit Insan Cendekia Mandiri.

Sudibjo, P., & Tim Anatomi UNY. (2011). *Anatomi ekstremitas superior*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Setiani, D. (2015). *Penanganan cedera olahraga dan proses pemulihan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Sudijantoko. (2000). *Penanganan dan pencegahan cedera olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Subagyo. (2011). *Ilmu kesehatan dan pencegahan cedera dalam olahraga*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.

Samsudin. (2020). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) kelas VIII SMPLB*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sudibjo, P., & Tim Anatomi. (2011). *Anatomi manusia untuk keolahragaan*.

Syafari, M. (2020). *Pemanasan dan pendinginan dalam aktivitas olahraga*. Pekanbaru: CV. Penerbit Insan Cendekia Mandiri.

Saputra, N., Kinanti, R. G., & Abdullah, A. (2022). Survei penatalaksanaan pasca cedera olahraga dengan pengobatan tradisional atau dengan pengobatan modern pada atlet olahraga permainan bola besar Kota Malang. Gerak: Journal of Physical Education, Sports, and Health, 2(1), 7-14.

Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 2(2), 83-93.

Setiawan, A. (2011). *Faktor timbulnya cedera olahraga*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1(1).

Thompson, W. R., Sallis, R., Joy, E., & Jaworski, C. A. (2020). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Tim Bantuan Medis Panacea. (2016). *Panduan pertolongan pertama pada kegawatdaruratan*.

Tortora, G. J., & Derrickson, B. H. (2017). *Principles of anatomy and physiology*. John Wiley & Sons.

Vanderlei, F. M., Bastos, F. N., de Lima, F. S. S., Júnior, J. N., & Pastre, C. M. (2013). *Injuries in team sports: Ankle sprain mechanisms and risk factors*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 19(4), 268–272.

Widhiyanti, K. A. T, 2018. Cedera Olahraga Pencegahan dan Perawatan. Pustaka Panasea. Yogyakarta.

Widhiyanti, K. A. T, 2018. Cedera Olahraga Pencegahan dan Perawatan. Pustaka Panasea. Yogyakarta.

Yusuf, W. B., & Hartati, S. C. Y. (2014). PENGARUH PEMANASAN DALAM BENTUKPERMAINAN TERHADAP EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (Studi pada Siswa Kelas X SMKN 1 Dlanggu Mojokerto). 64–66. http://www.geocities.co.

Zein, M. I. (2016). *Cedera olahraga dan penanganannya*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 15(1), 10–18