

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qawiy. (2004). *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa.
- Anderson, B. (2010). *Stretching (Peregangan)*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Astuti, S. J., & Koesyanto, H. (2016). Pengaruh Stretching Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Lingkup Gerak Sendi Pada Penyadap Getah Karet PT Perkebunan Nusantara IX (Persero) Kendal. *Unnes Journal of Public Health*. Vol 5 No 1.
- Busari, O.A. (2018). *Motivation, stress, anxiety and emotions as predictors of academic boredom among degree students of National Teachers' Institute Osogbo, Osun State, Nigeria*. World Scientific News, hlm 165-179.
- Cantika, (2018). *Stretching Static*. Jakarta: Bintang
- Costa, B.R.D & Vieira, E.R. (2008). *Stretching to Reduce Work-Related Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review*. 40: 321-328.
- Dedi, M. (2012). *Pendidikan Bermutu dan Berdaya Saing*. PT.Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Dewi, H.A.P. (2011). *Peregangan otot (Stretching)*. Artikel diterbitkan: Rumah Sakit AZRA.
- Diah, N.A. (2009). *Tinjauan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kelelahan (Fatigue) Pada Pengemudi Bulk Truck*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Drent, M. (2012). Sarcoidosis-associated fatigue. *European Respiratory Journal*. Vol 40, hlm 255-263
- Eveline, S., & Hartini, N. (2011). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Ghalia Indonesia. Bogor.

- Farozin. (2012). Pengembangan model bimbingan klasikal untuk meningkatkan motivasi belajar serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Jurnal ilmiah konseling*.
- Ginting, R. (2010). *Perancangan motivasi belajar*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Glendoni. (2013). *Komponen-komponen Pembelajaran*. (diakses pada 26 September 2019)
- Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hastuti, L.S. & Kurnia, R. (2017). Pengaruh Workplace Stretching Exercise Terhadap Kebosanan Belajar Dan Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*. Vol 2 No 2, hlm 75-125.
- Hidayat, A.A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jahja, Y. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kroemer, K.H.E & Grandjean, E. (2005). *Fitting the task to the human : a textbook of Occupational Ergonomics*. Fifth Edition. Taylor & Francis Publisher. Page 200.
- Krori, Smita Deb. (2011). *Developmental Psychology*, dalam Homeopathic Journal. Vol 4, Issue 3. Tersedia: <http://www.homeorizon.com/homeopathicarticles/psychology/developmental-psychology>. (diakses pada 26 September 2019)
- Lestari, N. (2014). *Pengaruh Stretching Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Perawat Di Ruang Ratna Dan Medical Surgical RSUP Sanglah*. Universitas Udayana Denpasar.
- Lowenthal, S. (2006). *Kentucky Lifesavers Conference: Fatigue and Driver Safety*. The Little Clinic: Kentucky.
- Luis, G. M. (2012). *Teenagers urged to exercise to ward off bone disease*. Sport and Health Sciences. Exeter: University of Exeter.
- Muhibbin, S. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- National Research Council and Institute of Medicine. (2017). *Concepts in Muscle Stretching for Exercise*. New York: National Medicine.

- National Transport Commission. (2006). *Guidelines for Managing Heavy Vehicle Driver Fatigue*. Sydney: Safe Work.
- Nelson, A.G. (2014). *Stretching Anatomy. Edisi ke 2*. Human Kinetics: New York.
- Ningsih, R. (2015). Efektifitas Stretching Di Sela Pelatihan Terhadap Intensitas Fatigue Pada Peserta Pelatihan Balai Latihan Kerja. *Jurnal Media Kesehatan*. Vol 8, hlm 100-204.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Peni, A. (2016). Pengaruh Media Peta Sejarah Interaktif dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa SMP di Kota Bekasi. *Jurnal Pendidikan Sejarah*. Vol 5.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) Nomor 41 Tahun 2007. *Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta.
- Polit & Beck. (2012). *Resource Manual for Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Ninth Edition. USA : Lippincott.
- Rahmatullah. (2014). Metode ice breaker untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran menerapkan dasar-dasar teknik digital di kelas X TAV SMK Muhammadiyah 1 Gresik. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*. Vol 3, No 3, hlm 657-662.
- Richard, M. P. (2015). Associations of sitting behaviours with all-cause mortality over a 16-year follow up: the Whitehall II study. *International Journal of Epidemiology*. Vol 44, 1909-1916.
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rustaman. (2001). *Keterampilan dan Proses Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

- Saryono. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Purwokerto : UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&B*. Bandung : Alfabeta.
- Suharyana. (2013). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Tarwaka. (2011). *Ergonomi Industri*. Dasar-dasar pengetahuan ergonomi dan aplikasi di tempat kerja. Harapan Press, Solo.
- Thalib, S.B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Vitasari, I. (2016). *Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesiapan Dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta*. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7.
- Walker, B. (2011). *Ultimate Guide to Stretching & Flexibility, 3rd Edition*. Long Island City. NY 11101 United States.
- Widyastuti, Y.,dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitrimaya.
- Wiguna, A. (2012). *Peregangan (Stretching) Dan Tipenya*. (diakses pada 26 September 2019).
- Winkelhaus, S. (2018). *The effects of human fatigue on learning in orderpicking:an explorative experimental investigation*. International Federation of Automatic Control. Vol 51, 832-837.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zainal, A. (2012). *Evaluasi Pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.