

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran. QS. Al Qashash: 26.
- HR. Umar Bin Al Khthathab.
- Adi Perdana. 2014. *Perbedaan Latihan Wooble Board dan Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Mahasiswa Esa Unggul*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
- Agus Hadian Rahim. 2012. *Vertebra*. Jakarta: CV Agung Seto.
- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., and Fredericson, M. 2008. Core Stability Exercise Principles. *Current Sports Medicine Reports*. Volume 7. Nomor 1. 39-44.
- Australian College of Sport & Fitness. 2013. *Test Vertical Jump*. Diakses: 20 Mei 2016. http://acsf.edu.au/pdf/Power_Test_Vertical_Jump.pdf.
- Ariani dan Tuti LP . 2011. *Pelatihan Menarik Katrol Beban Lima Kg Dua Belas Repitisi Tiga Set Lebih Baik Daripada Sembilan Repitisi Empat Set Dalam Meningkatkan Daya Ledak Otot Lengan Siswa SMK 1 Denpasar*. Tesis. Bali: Program Pasca Sarjana Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.
- Clark M. A, Scott C.L, and Sutton B.G. 2012. *NASM Essential Of Personal Fitness Training*. 4th edition.
- Dastmanesh Siavash, Seyed SS, Esmaeil Eskandari. 2012. The Effects of Core Stabilization Training On Postural Control of Subject With Chronic Ankle Instability. *Annals of Biological Research*. Volume 3. Nomor 8. 3926-3930.
- Dedi Purwanto, Cahyo Yuwono, Endro Puji Purwono. 2013. Survey Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sports, Health, And Recreations*. Volume 2. Nomor 4. 318-321.
- Dwi Rosella Komalasari dan Umi Budi Rahayu. 2008. Pengaruh Latihan Plyometrics “Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlit Bola Voli Putri Junior Di Klub Vita Surakarta. *Jurnal FisioterapiIndonusa*. Volume 8. Nomor 2. Oktober 2008. 145-149.
- Dr. Komarudin, M. Pd. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

- Dr. dr. Basuki Supartono SpOt, MARS. 2016. *Peranan Postur Tubuh Terhadap Prestasi Atlet*. Diakses: 21 Mei 2016. http://jih.co.id/wp-content/uploads/2016/02/04-Peranan-PosturTerhadap-Prestasi-Atlet_11.pdf.
- Guyton, Arthur C, And Hall, Jhon E. 2006. *Texbook of Medical Physiological Basic of Physical Education and Athletics*. USA: WB Saudersn Company.
- Hanafi, S. 2010. Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal ILARA*. Volume 1. Nomor 2.
- Herdiansyah Herdadi. 2014. *Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Perubahan Kemampuan Fungsional Dasar Pada Pasien Stroke di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar*. Skripsi. Makassar: Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Herman. 2011. Psikologi Olahraga. *Jurnal Ilara*. Volume 11. Nomor 2. Juli 2011. 1-7.
- Hibbs AE, Thompson KG, French D, Wrigley A, Spears I. 2008. Optimizing Performance by Improving Core Stability and Core Strength. *Sports Medicine*. Volume 38. Nomor 12.995–1008.
- Ismoko AP dan Sukoco P. 2013. Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 1. Nomor 1. 1-12.
- John D Wilson, Irene S Davis, Mary Llody Ireland. 2005. Core Stability and Its Relationship to Lower Extremity Function and Injury. *The Journal of The American Academy of Orthopaedic Surgeons*. Volume 13. Number 5. Nomor 316-325.
- Karyono, Tri Hadi. 2011. *Pengaruh Metode Latihan & Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan (Studi Eksperimen Latihan Berbeban dan Pliometrik Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta*. Thesis. Surakarta : Program Studi keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Khoerul Anam, Nasuka, Tri Aji. 2015. Klub BolaVoli Putra Ivokas Kabupaten Semarang. *Unnes Journal of Sports Sciences*. Volume 4. Nomor 1. 40-49.
- Khoiriyah, R. 2014. Perbedaan Pemberian Latihan Hamstring Curl On Swiss Ball Dengan Latihan Lying Leg Curl Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Hamstring Pada Pemain Futsal. *Jurnal Fisioterapi*. Volume 14. Nomor 2.

- Kibler, W.B, Press, J, and Sciascia, A. 2006. The Role of Core Stability In Athletic Function. *Sports Medicine*. 36. 189-198.
- Kisner, C, Colby, L.A. 2007. *Therapeutic Exercise*. Foundations and Techniques. 6th ed.
- Lesmana, S.I. 2012. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan & Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme & Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan & Fisioterapi Universitas Indonusa Esa Unggul Jakarta. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*. Volume 5. Nomor 1. April 2015. 34-55.
- Mills, JD, Taunton, JE, and Mills, WA. 2005. The Effect of A 10-Week Training Regimen On Lumbo-Pelvic Stability And Athletic Performance In Female Athletes: A Randomized-Controlled Trial. *Phys The Sport* 6: 60-66.
- Negara, I.V. 2013. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola*. Skripsi. Bandar Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Novlinda Susy Anrianawati Manurung. 2012. Latihan Metode Neurac Lebih Efektif Daripada Senam Pilates Terhadap Peningkatan Stabilitas Lumbopelvic. *Jurnal Fisioterapi*. Volume 12. Nomor 1. April 2012. 72-85.
- Nikki Antonio Saputra. 2012. *Pengaruh Kepaduan Tim Dan Kecemasan Kompetitif Terhadap Performa Olahraga*. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologis Program Sarjana Reguler Universitas Indonesia.
- Nurhayati Pattang. 2014. *Gambaran Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sulawesi Selatan Tahun 2013*. Skripsi. Makasar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasannudin.
- Panagos. 2009. *Core Stabilisation*. Diakses: 14 Oktober 2015. <http://www.Revaluationhealth.com/healthy-living/fitness/workout/strength-muscle-training/core-stabilisation>.
- Rikhma Wahyu Winarti. 2013. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Dan Kemampuan Vertical Jump Pada Pemain Bola Voli di Ge- Lighting Sleman DIY*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sarifin, G. 2010. Kontraksi Otot dan Kelelahan. *Jurnal ILARA*. Volume 1. Nomor 2. Desember 2010. 58-60.

- TSE, Michael A, Mcmanus, MA, Alison M, Masters, Richard S.W. 2005. Development and Validation of a Core Endurance Intervention Program: Implications for Performance in College Age Rowers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Volume 19:547–552.
- Utari, Agustini. 2007. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun*. Tesis. Semarang: Program Pasca Sarjana Magister Ilmu Biomedik Program Dokter Spesialis 1 Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Yuliana, S. 2014. *Pelatihan Kombinasi Core Stability Exercise & Ankle Strategy Exercise Tidak Lebih Meningkatkan Dari Core Stability Exercise Untuk Keseimbangan Statis Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes Aisyiyah Yogyakarta*. Tesis. Denpasar: Program Studi Fisiologi Olahraga Konsentrasi Fisioterapi Program Pasca Sarjana Universitas Udayana Denpasar.
- Wiber. 2009. *Hubungan Antar Panjang Tungkai, Kekuatan Otot, Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Jauh Tendangan Bola Pemain P.S Persiban Bantaeng*. Skripsi. Makassar: Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.