

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Z. M. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Anneahira. 2016. *Pilates Adalah Latihan Kebugaran Untuk Melatih Otot Perut*.
<http://www.anneahira.com/pilates-adalah.htm> diakses 30 Mei 2016.
- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., dan Fredericson, M. 2008. Core Stability Exercise Principles. *Current Sports Medicine Reports*, 7(1), 39-44.
- Brydendan Lincoln. 2009. *Stability Ball Exercise*. Stability Ball Ecourse.
<http://www.fitnessstrainingforlife.com> diakses 30 Mei 2016
- Chinnavan, E., Gopaladhas, S., dan Kaikondan, P. 2015. Effectiveness Of Pilates In Improving Hamstring Flexibility Of Football Players, *Bangladesh Journal Of Medical Science* Vol. 14 No. 03 July 2015.
- Giriwijoyo, S. Dan Sidik, D. Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hoffman, J. 2006. *Norms for Fitness, Performance, and Health; Human Kinetic, United State of America*, hal. 41, 106-107.
- Indragunawan. 2012. *Tes Dan Alat Untuk Mengukur Komponen Fisik*.
<https://indragunawan86.wordpress.com/2012/06/08/tes-dan-alat-untuk-mengukur-komponen-fisik/> diakses 20 September 2016.
- Irfan, M. dan Natalia. 2008. Beda Pengaruh Auto Stretching Dengan Contract Relax And Stretching Terhadap Penambahan Panjang Otot Hamstring. *Journal*.
- Isacowitz, R. dan Clippinger, K. 2011. *Pilates Anatomy*. USA: Courier Companies Inc.
- Kartiyana, T. 2015. Perbedaan Pengaruh Latihan *Pilates* Dengan Latihan *Core Stability* Terhadap Keseimbangan Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Tesis*.
- Kibler, WB. 2006. *The Role of Core Stability In Athletic Function*. *Lexington Clinic Sport Medicine*
- Kloubes, J. 2011. *Pilates : How does it work and who need it? Muscle Ligament, Tendons J*, vol. 1, 2, hal. 61-66

- Mutohir, T. C., Muhyi, M., dan Fenanlampir, A. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya: Sport Media.
- Paramita, I. 2014. Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada William's Flexion Exercise Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik. *Tesis*.
- Pilates, J. H dan Miller, W. J. 2007. *A Pilates' Primer : The Millenium Edition*. USA: Presentation Dynamics Inc.
- Pilates, J. H. *My Method Develops The Body Uniformly, Corrects Wrong Posture, Restores Physical Vitality, Invigorates The Mind And Elevates The Spirit*. <http://www.pilatespositive.com/Pilates/pilates.htm> diakses 19 Januari 2017.
- ShahdanSilvi. 2013. Pilates Exercise. *Interbational Journal of Physiotherapy and Research*, Vol.1(4)
- Sharkhey, B. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja GrafindoPersada
- Stephens, J., David Son, J., Derosa, J., Kriz, M., dan Saltzman, N. 2006. Lengthening the Hamstring Muscle Without Stretching Using "Awareness Through Movement. *Journal Physical Therapy*.
- Subroto, Toto. 2010. *Permainan Besar (bola volidansepak bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wismanto. 2011. Pelatihan Metode Active Isolated Stretching Lebih Efektif Daripada Contract Relax Stretching Dalam Meningkatkan Flexibilitas Otot Hamstring *Jurnal Fisioterapi* Vol.11, No.1, April, 2011.