

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B. (2016). Pengembangan Model Body Weight Training Universitas Negeri Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., & Fredericson, M. (2008). Core Stability Exercise Principles. *Current Sports Medicine Reports*, 7(1), 39–44. <https://doi.org/10.1097/01.Csmr.0000308663.13278.69>
- Anjasmara, B., Widanti, H. N., & Mulyadi, S. Y. (2021). Kombinasi Calf Raise Exercise Dan Core Stability Exercise Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Pada Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 3(1), 46–52. <https://doi.org/10.22219/Physiohs.V3i1.17162>
- Balyi, B. I. (1998). *Long-Term Athlete Development : Trainability In " It Takes 10 Years Of Extensive Training To Excel In Anything " Herbert Simon - Nobel Laureate Us Youth Soccer United States Olympic Committee The Model Of Long-Term Athlete Development Us Youth Soccer Unit*.
- Bayu, C. P. M. H., & Budiwanto, S. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Bodyweight Training Pencak Silat. *Performance Journal*, 3(1), 45–53. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/10085/0><http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/viewfile/10085/4568>
- Candiasa, I. M. (2010). Statistik Univariat Dan Bivariat Disertai Aplikasi Spss. *Unit Penerbitan Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Deshpande, S. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putri Smp N 1 Kalasan Sleman. *Journal Of The American Chemical Society*, 123(10), 2176–2181. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>
- Eva Faridah & Sandey Tantra Paramitha. (2022). *Model Latihan Core Stability Exercise Di Era Digital* (R. Hartono (Ed.)). Book // Cv Widina Media Utama. <https://repository.penerbitwidina.com/publications/370821/Model->

Latihan-Core-Stability-Exercise-Di-Era-Digital

- Gani, K. (2015). Metodologi Penelitian (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. [Http://Repository.Unpas.Ac.Id/30547/5/Bab Iii.Pdf](http://Repository.Unpas.Ac.Id/30547/5/Bab%20Iii.Pdf)
- Hajir, A. (2019). Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Kedepan Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Jurnal Health And Sport*, 1(5), 1–13.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. Pt. Remaja Rosdakarya, Bandung.*
- Hisar Edy Irwanto Sibarani. (2018). Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga. *Universitas Negeri Medan.*
- Holman, B. W. B., Collins, D., Kilgannon, A. K., & Hopkins, D. L. (2018). The Effect Of Technical Replicate (Repeats) On Nix Pro Color Sensor™ Measurement Precision For Meat: A Case-Study On Aged Beef Colour Stability. *Meat Science*, 135, 42–45. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2017.09.001>
- Irfan, M. (2012). *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Graha Ilmu.
- Johansyah Lubis, H. W. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Pt Raja Grafindo Persada.
- Kisner, C. (2012). *Therapeutic Exercise Foundation And Techniques. Sixth Edition*. F.A Davis Company.
- Kurniawan, M. F. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Walet Puti*. <https://Repository.Uir.Ac.Id/12820/%0ahttps://Repository.Uir.Ac.Id/12820/1/176610226.Pdf>
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Test*. Australian Journal Of Psychology.

- Mackenzie, B. (2016). Performance Evaluation Tests 101. In *Australian Journal Of Psychology*.
- Meiyani , Sena, D. (2022). Perbaikan Kemampuan Keseimbangan Dinamis Dengan Core Stability Exercise Pada Penari Hip Hop Ekstrakurikuler Di Sma N 1 Sukawati. *Universitas Dhyana Pura*, 8(1), 119–126.
- Muladi, A. (2018). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet Ukm Pencak Silat Uny. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Nala. (1998). *Prinsip Pelatihan Olahraga*.
- Nala, I. G. N. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. *Udayana University Press*.
- Pourahmadi, M. R., Ebrahimi Takamjani, I., Hesampour, K., Shah-Hosseini, G. R., Jamshidi, A. A., & Shamsi, M. B. (2016). Effects Of Static Stretching Of Knee Musculature On Patellar Alignment And Knee Functional Disability In Male Patients Diagnosed With Knee Extension Syndrome: A Single-Group, Pretest-Posttest Trial. *Manual Therapy*, 22, 179–189. <https://doi.org/10.1016/j.math.2015.12.005>
- Prasetyo, B. (2021). Pengembangan Model Latihan. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Pratama, I. G. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan Core Stability Static Exercise Terhadap Keseimbangan Dan Daya Tahan Otot Perut. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.28926/Briliant.V5i1.417>
- Risangdiptya, G., & Ambarwati, E. (2016). Perbedaan Antara Keseimbangan Tubuh Sebelum Dan Sesudah Senam Pilates Pada Wanita Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 911–916.
- Saputri, M. (2018). Pengaruh Pemberian Static Core Exercise Terhadap Perubahan Keseimbangan Dinamis Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler

Futsal Sma Negeri 2 Jeneponto. *Universitas Hasanuddin Makassar*.

Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.

Sudiana, I Ketut, Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat* (1st Ed.). Rajawali Pers.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 37–54.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.

Syaifuddin. (2013). *Anatomi Fisiologi*. Egc.

Utomo, D. P. (2017). Perbandingan Kemampuan Motorik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga (Studi Pada Siswa Smpn 22 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 659–668.

Wilson, D. R. (2019). *How Many Rest Days Do My Muscles Really Need To Heal*. Greatist.Com.

Yuliana, S., Adiatmika, I. P. G., Irfan, M., & Al Hazmi, D. F. D. I. (2014). Pelatihan Kombinasi Core Stability Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Tidak Lebih Meningkatkan Keseimbangan Statis Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Sri. *Sport And Fitnes Journal*, 2(2), 63–73.