

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2017). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akuthota, V., & Nadler, S. F. (2016). Core strengthening. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(3), 86–S92.
- Ali, Y. (2017). *Teknik bermain bola voli: Modifikasi permainan*. Riau: Yusmar.
- Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B., & Klentrou, P. (2018). Plyometric training for children and adolescents: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 2070–2080.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Borghuis, J., Hof, A. L., & Lemmink, K. A. P. M. (2008). The importance of sensory-motor control in providing core stability: Implications for measurement and training. *Sports Medicine*, 38(11), 893–916.
- Dewi, P. C. P., & Palgunadi, I. K. A. (2021). Pengaruh Latihan Core Stability Terhadap Keseimbangan Atlet Panahan Usia 7–11 Tahun. *Jendela Olahraga*, 6(2), 59–67.
- Farida, dkk. (2022). Pengaruh Latihan Core Stability terhadap Keseimbangan Dinamis Anak Usia 5–6 Tahun. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), 2089–2096.
- Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A., & Spears, I. (2016). Optimizing performance by improving core stability and strength. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1489–1496.
- Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2016). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189–198.
- Komarudin. (2018). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komi, P. V. (2015). *Strength and power in sport (2nd ed.)*. Oxford: Blackwell Science.

- Markovic, G., & Mikulic, P. (2017). Neuro-Musculoskeletal And Performance Adaptations To Lower-Extremity Plyometric Training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895.
- McGill, S. M. (2016). *Low Back Stability: From Formal Description To Issues For Performance And Rehabilitation*. Exercise and Sport Sciences Reviews.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muladi, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 25–31.
- PBVSJ. (2015). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSJ.
- Prabaningtyas, A. R. (2021). Efektivitas Core Stability Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Kekuatan Otot. *Journal Of Physical Education And Health Science*, 5(2), 123-130.
- Prasetyo, A. (2021). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Pada Olahraga Futsal. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prieske, O., Muehlbauer, T., Borde, R., Gube, M., Bruhn, S., & Granacher, U. (2016). Neuromuscular and athletic performance following core strength training in elite youth soccer: Role of instability. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(1), 48–56.
- Raharjo, F. A. (2016). Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Performa Atlet Bola Voli Putra Umur 18–25 Tahun Di Surakarta. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sihombing, P. (2021). Pengaruh Latihan Core Strength And Stability Dan Pliometrik Terhadap Power Ditinjau Dari Kekuatan Pemain Akademi FC UNY. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

- Sudaryono. (2019). *Metode Penelitian Administrasi: Dilengkapi Dengan Praktik Dan Aplikasi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suhadi. (2015). *Permainan Bola Besar*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharno, H. P. (2015). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta:Erlangga.
- Sujana, R. (2019). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional
- Sunardi. (2015). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Surabaya:Unesa University Press.
- Willardson, J. M. (2017). Core Stability Training: Applications To Sports Conditioning Programs. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 21(3), 979–985.
- Yogaswara, A. (2015). Pengaruh latihan dumbbell wrist 0,5 kg dan 1 kg terhadap pukulan backhand overhead lob bulutangkis pemain pemula PB Sehat Semarang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Yunus, M. (2016). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zaidan, A. G. (2024). Pengaruh metode latihan core stability training terhadap peningkatan stabilitas otot tungkai dan peningkatan fleksibilitas pada pemulihan cedera lutut. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.