

DAFTAR PUSTAKA

- Akshat Panwar dkk. (2014) Core stability training on dynamic balance and trunk endurance in cricket players. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 3(11), pp.162-165.
- Akram dan Syahputra (2020) Kontribusi Stabilitas Otot Core dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*.
- Cholewicki dan McGill (2016) Mechanical stability of the in vivo lumbar spine: Implications for injury and chronic low back pain. *Clinical Biomechanics*.
- McGill (2007) *Low back disorders: Evidence-based prevention and rehabilitation*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics
- McGill (2010) *Core training: Evidence-based aerobic conditioning and strength*. Champaign, IL: Human Kinetics/NSCA.
- Fin Biering-Sørensen (2024) Physical measurements as risk indicators for low-back trouble over a one-year period. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 52(2), pp.222–240.
- Hutasuhut dkk (2019) Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, IndonesiaeBiomedik*. 2021;9(2):160-165.
- Lestyaningrum dkk (2022) Pendidikan Global Berbasis Teknologi Digital Di Era Milenial. Penerbit Unisri.
- Prasetyo (2013) Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY MEDIKORA VOL XI. No.2 Oktober 2013:219-228*.
- Sudarsinah (2021) Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*.
- Arikunto (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdiknas (2000) *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Harsono, (1988) *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Penerbit Tambak Kusuma.
- Irawadi (2011) *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ismariyati (2008) Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan. *Paedagogia*
- Iswandiari (2021) Antara lari dan plank, mana yang paling banyak bakar kalori. Diambil pada tanggal 21 Desember 2017 dari <https://hellosehat.com/pusatkehatan/olahraga-lari/lari-plank-banyak-bakar-kalori/>.
- Kosasih (2017) *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Surabaya: Unesa Press.

- Lamusu (2021) Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Ahmad. Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 6(3), 365–376.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37905/aksara.6.3.365376.2020>
- Lauren and Clark (2010) The Bible of Bodyweight Exercises. Light of New Orleans Publishing, LLC.
- Lutan (2003) Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- M. Kasmad Yahya (2004) Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mackenzie (2005) 101 Performance Evaluation Tests". London : Electric. Word plc.
- Naiwan, S. (2021) Survei Tingkat Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri Surabaya Selatan. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 03 (3), 812-821.
- Priyatno (2012) Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET (ANDI)
- Sajoto (1995) Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sudjana (2001) Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif. Bandung : Falah. Production.
- Sugiyono (2014) Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto (2011) Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukintaka (2004) Teori pendidikan jasmani. Filosofi pembelajaran & masa depan. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Syafruddin (2013) Sarana dan Prasarana Olahraga. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar.
- Syafnidawaty (2020) Pengertian Hipotesis. Universitas. Tangerang.
- Wendry dkk (2012) Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi. Aksara.
- Winarno (2013) Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Isi, Strategi, dan. Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.