

DAFTAR PUSTAKA

- A, Berbudi. 2015. ***Pelatihan Core Stability Dan Balance Board Exercise Lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dibandingkan Dengan Balance Boad Exercise Pada Mahasiswa Usia 18-24 Tahun Dengan Kurang Aktivitas Fisik***. Jurnal Fisioterapi, 15 (1) : 20-28.
- A.A. Katili. 1973. ***Olahraga Tennis***. Jakarta: Merpati.
- A.Chu, Donald and Gregory D.Myer. 2013. ***Plyometric***. United States : Human Kinetics.
- Afafah, M. N. F. (2018). ***Analisis Keseimbangan Statis Dan Keseimbangan Dinamis Wanita Paguyuban Olahraga Lansia Perumahan Pongangan Indah Gresik***. Jurnal Kesehatan Olahraga Ikor Fio Unesa.
- Albertus. Dkk. 2015. ***Tes dan Pengukuran dalam Olahraga***. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET.
- Alim, S., Kawabata, M., & Nakazawa, M. (2015). ***Evaluation of disaster preparedness training and disaster drill for nursing students***. Nurse Education Today. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.04.016>.
- Ambegaonkar et al. (2011). ***Balance comparisosns between female dancer and active nondancers***. Reseach quarterly for exercise and sport 2013:84(1)24-29.
- Antu, S (2014). ***Pengaruh Core Stability Exercises Terhadap Keseimbangan Pada Pesilat PPLP Gorontalo***. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bompa Tudor O. (1990). ***Theory and Methodology Of Training***. Debuque, Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company. CP.
- Bompa, T. dan G. G. H. (2009). ***Periodization Theory and Methodology of Training***. New York : Human Kinetics Publishers.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). ***Periodization theory and methodology of training***. USA: Sheridan Books.
- Brandon and Raphael. (2009). ***Core Stability Training and Core Stability Program*** dalam <http://www.sportmedicine.com>, diakses tanggal 22 september 2014.
- Brow, Jim. (1996). ***Tenis Tingkat Pemula***. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Brown Jim. (1996). ***Tenis Tingkat Pemula***. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Brown, J. (2007). *Tenis Tingkat Pemula*. PT Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- David, S.(2017). *Pengaruh Latihan Horizontal Swing Dan Latihan Side Lateral Raise Terhadap Kemampuan Forehand Drive Dalam Permainan Tennis Lapangan*. Medan. Universitas Negeri Medan.
- Dharmadi, M. A., & Kanca, I.N. (2017). *Tenis Lapangan Teori dan Praktik: disertai variasi-variasi latihan*. Rajawali Pers.
- Dri, W. (2017). *Pengaruh Kekuatan Genggaman Tangan Terhadap Kecepatan Service Tennis*.
- Eko, S. (2015). *Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia*. Jurnal Olahraga Prestasi.
- Emral, (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik Edisi Pertama*. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT). Depok. Kencana.
- Fajar, A.(2018). *Pengaruh Latihan Core Muscle Training Terhadap Peningkatan Body Balance Dan Long Passing Pemain Sepakbola U-15 Ssb Baturetno, Banguntapan, Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giriwijoyo, Santoso Y.S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : Penerbit Institut Teknologi Bandung.
- Hanafi, M. (2013). *Pengaruh Perbedaan Latihan Forehand Drive Menggunakan Sasaran Depan Belakang Dan Kanan Kiri Terhadap Kemampuan Melakukan Forehand Drive Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Putra Penjas Angkatan 2010*. Jpok Fkip Uns Tahun 2012. Surakarta. Universitas Sebelas Maret.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta, CV. Kesuma.
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta, Depdikbud Proyek Pengembangan LPTK.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasrawandi, Dkk. *Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepaktila Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Jurnal Menssana. Vol 4, No 2. 2019.

- Indri, Y. (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecerdasan Intelektual (IQ) Terhadap Hasil Belajar Siswa/Siswi Aklerasi (Studi Kasus Kelas X Sma Negeri 1 Kudus)*.
- Irfan. (2012). *Optimizing Healthy Life With Core Stability*. Disampaikan dalam workshop fisioterapi dengan tema Optimizing Healthy Life with Core Stability pada tanggal 21 Februari 2012 yang diselenggarakan oleh prodi D3 Fisioterapi UPN Jakarta.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar Keplatihan*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- ITF (2019), *Rules of Tennis*, London: United Kingdom.
- Jeffrey M. Willardson. (2014). *Developing The Core : Applications To Sports Conditioning Programs*. United States : Human Kinetics.
- Khalili Moghaddam, G., & Lowe C. R. (2019). *Physical Activity*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2>.
- Lardner, Rex. (1986). *Teknik Dasar Tennis Strategi dan Taktik yang Akurat*. Semarang, Dahara Prize.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Magethy. B. (1990). *Tennis Para Bintang*. Bandung: Tarsito.
- Munawarah, S., & Triariani, Y. (2019). *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019*. Jurnal Human Care.
- Rini, C. (2016). *Pengaruh pemberian core stability exercise untuk peningkatan keseimbangan dinamik pada pemain sepakbola Putra Maospati di Kabupaten Magetan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize.
- Sannicandro. I, et all. (2014). *Balance Training Exercises Decrease lower- Limb Strength Asymmetry in Young Tennis Players*. Journal Of port Science and Medicine ; (13) 397 – 402.
- Scharff, R. (1981). *Bimbingan main tennis cepat dan mudah*. Jakarta : Mutiara.

- Setiawan, S (2012). ***Pengaruh Latihan Plyometrik (Side Hop) Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Al Hikmah Benda Kab. Brebes.*** UNY.
- Siahaan, David. 2020. ***Modul Tennis Dasar.*** Medan: Universitas Negeri Medan.
- Sudjana. (2005). ***Metode Statistika.*** Bandung: Tarsito.
- Sudjana. (2016). ***Metoda Statistik,*** Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. (2010). ***Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan RND.*** Bandung : Alfabeta.
- Suharyana. (2007). ***Latihan Beban.*** Yogyakarta : FIK UNY Yogyakarta.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). ***Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.*** Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2002). ***Teori dan Metodologi Melatih Fisik.*** Yogyakarta : UNY.
- Syahrial, S., ***Mahmuddin, Rosmaini, H. (2021). Pengaruh Latihan Medicine Ball Twist Toss dan Forearm Pronation Exercise Terhadap Kemampuan Forehand Drive Tennis.*** Medan. Universitas Negeri Medan.
- Tennis Canada Coaching Certification System. (1994). ***Mini Tennis/Novice Tennis Instructor.*** Canada: National Coaching Certification Program.
- Wahyudin. Yasiruddin. (2017). ***Tennis Lapangan,*** Makassar : Fahmis Pustaka.
- Widiastuti. 2011. ***Tes dan Pengukuran Olahraga.*** Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Yudiana, Yunnyun. 2010. ***Model Latihan Keterampilan Permainan Bola Voli.*** Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yudoprasetyo, B. (1981). ***Belajar Tennis.*** Jakarta : PT Bharata Karya Aksara.