DAFTAR PUSTAKA

Agustina, D., & Novannisa, N. 2017. Pilates Exercise Dapat Menurunkan Indeks Massa Tubuh (Imt) Perempuan Obesitas Tingkat 1 Di Perumahan Bumi Dirgantara Permai Bekasi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, *4*(2), 111–122. https://doi.org/10.32668/jitek.v4i2.52

Alwi, I. 2015. Kriteria Empirik dalam Menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, *2*(2), 140–148. https://doi.org/10.30998/formatif.v2i2.95

Andarbeni, D. P., & Prasetyo, A. A. 2018. Asupan Energi Dan Protein Dengan Kekuatan Genggam Tangan Pada Remaja Putri. *Darussalam Nutrition Journal*, *2*(1), 11–18.

Andriana, L. M., & Ashadi, K. 2019. *Perbandingan dua jenis olahraga pada pagi dan malam hari terhadap kualitas tidur*. *5*.

Ardianto, S. 2018. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai , Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Passing Bawah Permainan Sepak Bola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kediri U-15*. *02*(05).

Ardika, I. M. Y. 2015. Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR*, *II*(1), 1–10.

Ariyuda, I. M. D., Weta, I. W., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., Jawi, I. M., & Griadhi, P. A. 2018. Pelatihan Pliometrik Diagonal Cone Hop Lebih Efektif Dibandingkan Front Cone Hop Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan Pada Pemain Sepak Bola Smk Smsr Ubud. *Sport and Fitness Journal*, (September). https://doi.org/10.24843/spj.2018.v06.i02.p09

Astrawan, I. P., Adiputra, N., & Jawi, I. M. 2016. Pelatihan Footwork Bulutangkis 10 Repetisi 2 Set Lebih Baik Dibandingkan 5 Repetisi 4 Set Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Sport and Fitness Journal*, *4*(2), 12. https://doi.org/10.5151/cidi2017-060

Budiarsa, I. N., Kanca, I. N., Putu, N., & Sri, D. 2014. Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops Terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, *I*, 9.

Campos, L., De, raphaeL G., & Aparecida, D. 2015. Effects of Pilates on muscle strength, postural balance and quality of life of older adults: a randomized, controlled, clinical trial. *Journal of Physical Therapy Science*, *27*(3), 871–876. https://doi.org/10.1589/jpts.27.871

Cashin, A. G., & McAuley, J. H. 2020. Clinimetrics: Physiotherapy Evidence Database (PEDro) Scale. *Journal of Physiotherapy*, *66*(1), 59. https://doi.org/10.1016/j.jphys.2019.08.005

Da Cruz, T. M. F., Germano, M. D., Crisp, A. H., Sindorf, M. A. G., Verlengia, R., da Mota, G. R., & Lopes, C. R. 2014. Does pilates training change physical fitness in young basketball athletes? *Journal of Exercise Physiology Online*, *17*(1), 1–9.

Eliks, M., Zgorzalewicz-Stachowiak, M., & Zeńczak-Praga, K. 2019. Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non-specific low back pain: State of the art. *Postgraduate Medical Journal*, *95*(1119), 41–45. https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2018-135920

Fikri, A. 2017. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, *3*(1), 90–102.

Greco, G., Patti, A., Cataldi, S., Iovane, A., MeSSina, G., & FiSchetti, F. 2019. Changes in physical fitness in young female volleyball players after an 8-week in season pilates training program. *Acta Medica Mediterranea*, *3*, 8201. https://doi.org/10.19193/0393-6384

Gül, M. 2019. The Effect of Pilates Reformer Exercises to Tennis Skills on Tennis Players. *Journal of Education and Training Studies*, *7*(9), 48. https://doi.org/10.11114/jets.v7i9.4294

Hartini. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Body Language Dan Pilates terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Ditinjau Dari Kemampuan Gerak. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, *16*(1), 1–14. Retrieved from http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Jqdp3CzuxSgJ:ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/download/501/680+&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d

Hasanuddin, M. I. 2019. *Kontribusi Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kooridnasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Siswa SMA Garuda Kota Baru*. 41–52. https://doi.org/10.33659/cip.v7i1.118

Hidalgo, M., Nogera, S., & Leleka, D. 2015. *The Vertical Jump Test (Sargent Jump Test)*.

Hidayat, A., & Indardi, N. 2015. Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, *4*(4), 49–53.

Iis Marwan, Setiawan, D., & Wahidah, I. 2015. Pengembangan Model Alat

Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Siliwangi Vol. 1. No.1. Nov. 2015 Seri Sains Dan Teknologi*, *1*(1), 14–21.

Ilmiyanto, F., & Budiwanto, S. 2017. Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler. *Indonesia Performance Journal*, *1*(2), 91–97.

Irianto, I., & Hastuti, H. 2018. the Effect of Freeletic Exercise on Leg Strength in the Freeletic Community of Makassar. *Nusantara Medical Science Journal*, *3*(1), 27. https://doi.org/10.20956/nmsj.v3i1.5773

Karyono, T. 2016. Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *12*(1), 49–62.

Lesmana, S. I. 2012. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender: Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi. *Universitas Esa Unggul*, *5*(1), 1–31.

Meiriawati, M. 2014. *Pengaruh Pelatihan sit-up besar sudut 45, 90, dan 120 terdahadp kekuatan otot perut*. 1–10.

Montesano, P., & Mazzeo, F. 2018. Pilates improvement the individual basics of service and smash in volleyball. *Sport Mont*, *16*(3), 25–30. https://doi.org/10.26773/smj.181005

Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, *3*(1). https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127

Pangemanan, D. H. C., Engka, J. N. A., & Supit, S. 2013. Gambaran Kekuatan Otot Dan Fleksibilitas Sendi Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Siswa/I Smkn 3 Manado. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, *4*(3), 109–118. https://doi.org/10.35790/jbm.4.3.2012.1217

Parekh, S., Patel, K., & Chauhan, J. 2014. Effects of Plyometric Versus Pilates Exercises on the Muscular Ability and Components of Jumping To Volleyball Players: a Comparative Study. *International Journal of Physiotherapy and Research*, *2*(6), 793–798. https://doi.org/10.16965/ijpr.2014.695

Patandianan, F., Wungouw, H. I. S., & Marunduh, S. 2015. Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, *3*(1). https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8075

Pelamonia, S. P., & Harmono, B. A. 2018. Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 90 Degree Rotation Dan Ladder Drill Ali Shuffle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, *2*(1), 20–29. https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.181

Preeti, ., Kalra, S., Yadav, J., & Pawaria, S. 2019. Effect of Pilates on Lower Limb Strength, Dynamic Balance, Agility and Coordination Skills in Aspiring State Level Badminton Players. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. https://doi.org/10.7860/jcdr/2019/41713.12978

Prof. Dr.dr. James Tangkudung, Sportmed, M. P. 2016. *Anatomi Movement*.

Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, *3*(1), 54–71. https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34

Riva, A., & Supriyadi. 2015. *Pengaruh Latihan Agility Wheel Terhadap Kemampuan Footwork Siswa Ekstrakulikuler Bulutangkis SMA N 4*.

Rosita, T., & Fachrezzy, F. 2019. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Pengaruh Keseimbangan , Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. *4*(2), 117–126.

Saputro, D. L. 2018. *Permainan Bola Basket Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri*. *02*(03), 0–7.

Sevimli, D., & Sanri, M. 2017. Effects of Cardio-Pilates Exercise Program on Physical Characteristics of Females. *Universal Journal of Educational Research*, *5*(4), 677–680. https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050417

Sjahrian, T., & Ponanda, A. 2017. *Perbedaan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Dengan Tidak Pemain Sepak Bola Universitas Malahayati*. (April), 1–8.

Swadesi, I. K. I. 2016. Standardisasi kondisi fisik atlet Porprov Bali. *Seminar Nasional Riset Inovatif*, 152–159.

Tinoco-Fernández, M., Jiménez-Martín, M., Sánchez-Caravaca, M. A., Fernández-Pérez, A. M., Ramírez-Rodrigo, J., & Villaverde-Gutiérrez, C. 2016. The Pilates method and cardiorespiratory adaptation to training. *Research in Sports Medicine*, *24*(3), 281–286. https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1202829

Trisnowiyanto, B. 2017. Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Kesehatan*, *9*(2), 40. https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i2.4583

Vitalistyawati, L. P. A., Weta, I. W., Munawaroh, M., Ngurah, I. B., Griadhi, I. P.

A., & Imron, M. A. 2018. Pilates Exercise Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Pilates Exercise Is More Effective To Increase Lumbal. *Sport and Fitness Journal*, *6*(2), 23–30. Retrieved from https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/39381/23857

Xu, B. 2015. *How to Improve the Athletes' Physical Fitness*. (Cmes), 282–284. https://doi.org/10.2991/cmes-15.2015.78

Yanuarfiqri, A. M., Purba, R. H., & Dewanti, R. A. 2017. *Perbandingan Latihan Otot Isotonik Dan Isometrik Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps Femoris Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Jakarta Aangkatan 2015*. 8–17.

Zahidi, F. 2015. Hubungan Motor Fitness dengan Keterampilan Bermain Bola Voli. *Jurnal Sport Pedagogy*, *5*, 4. https://doi.org/10.1590/s1809-98232013000400007