

DAFTAR PUSTAKA

- Ae-Rim Hong, Sang-Min Hong, & Yun-A Shin. (2014). *Effects of resistance training on muscle strength, endurance, and motor unit according to ciliary neurotrophic factor polymorphism in male college students. Journal of Sports Science and Medicine*, Volume 13, pp. 680-688.
- Afdal, Dahlan, F. & Narsiandi. (2022). Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Kemampuan Akurasi Shooting Sepakbola Pada Ekstrakurikuler Siswa Smp Negeri 8 Palopo. Palopo.
- Agus Salim. (2008). Buku Pintar Bulutangkis. Jakarta Timur: PT Intimedia
- Agusrianto, A., & Rantesigi, N. (2020). *Application of passive range of motion (rom) exercises to increase the strength of the limb muscles in patients with stroke cases. Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 61-66.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepak Bola untuk Anak Kelompok Umur 13- 14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 3, Nomor 2. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anggara, M. N., Witarasyah, W. 2009. Pengaruh Latihan Squat Terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Bolavoli SMA Negeri 3 Kerinci. *Jurnal JPDO Volume 2 Nomor 1*, hal 243-247.
- Antoni. (2017). *Journal of Kependidikan “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis”*. Universitas PGRI Palembang.
- Areta, J. L., Taylor, H. L., & Koehler, K. (2021). *Low energy availability: history, definition and evidence of its endocrine, metabolic and physiological effects in prospective studies in females and males. European Journal of Applied Physiology*, 121(1), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s00421-020-04516-0>
- Arga Baskoro, D. (2016). Hubungan Kekuatan Otot lengan, Vo2 Max dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi Tembakan Jarak 50 Meter. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(3), 130–133.
- Arif, Y., & Tokan, Andriano, K, B (2019) Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Mahasiswa Putera PENJASKESREK Undana Angkatan Tahun 2014. *Jurnal Transformasi Edukasi Volume 8, no 1*. Hal 1-7. ISSN: 2252-5106.

- Arifin, Z., Sonjaya, A., Saefulloh, A. & Kosasih, A. (2022). Efek pemberian model latihan *dumbbell* terhadap kekuatan otot tangan dan peningkatan ketepatan servis. *Holistic Journal of Sport Education* 1(2):29
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baechle, T. R. and Earle, R. W. (2012). *Fitness Weight Training*. United States: Human Kinetics.
- Baechle, T. R. and Earle, R. W. (2014). *Weight Training Steps to Success*. United States: Human Kinetics.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Batubara, S. D (2018). Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap Hasil Pukulan *Forehand* Siswa Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMA Bina Lestari Palembang. Palembang: Universitas PGRI.
- Bing Zhang, F. L. (2013). *Mixed Doubles Match Technical and Tactical Analysis of World Badminton Champion Based on Mathematical Statistics*. *Advances in Physical Education* , 154-157.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports, 3e*. *Human kinetics*.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Press.
- Carboch, J., & Smocek, P. (2020). *Serve and return in badminton: gender differences of elite badminton players*. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 9(1), 44-48. *Competition in Over Weight Wiman*. Iran: *Scientific and Academy Publications*.
- Dikdik. (2019). *Pelatihan Komdisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Dirjen Dikti P2LPTK.
- Dolati, Mahya, et al. (2017). *The Effect of Period of TRX Training on Lipid Profile and Body*
- Duncan, M. J., Chan, C. K. Y., Clarke, N. D., Cox, M., & Smith, M. (2017). *The effect of badminton-specific exercise on badminton short-serve performance in competition and practice climates*. *European Journal of Sport Science*, 17(2), 119–126. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1203362>
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. In Kencana (Vol.53, Issue 9).

- Fenanlampir, A. (2020). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Graha Indah E-11 Gayung Kebon Sari Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Grice, T. (2016). Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hadiana, O., & Sartono, S. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Potensi Akademik Terhadap Penguasaan Bermain Sepak Bola Modifikasi. JUARA : Jurnal Olahraga, 2(2), 93. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.38>
- Hadjati, H. & Haryanto, A. B. (2022) Perbedaan latihan *Resistance band* dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap kemampuan *shooting* bola basket. Gorontalo: Jendela Olahraga vol 7, no 2 pp. 53-51. <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v7i2.12061>
- Hanif, A. S. (2017). Falsafah Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji Kempo. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Hardiansyah, S. (2017, October). *The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. In Proceedings The 1st Yogyakarta international seminar on health, physical education, and sports science: Yogyakarta.*
- Harsono. (2015). Kepeleatihan olahraga. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.
- Hasibuan, N., Dlis, F., & Pelana, R. (2019). *The effect of drilling exercise using n and v model to improve forehand clear technique for badminton beginner players. Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 5(02), 85-90.
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan. In Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar (Makassar, Vol. 53, Issue 9). Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- HB, B., & Sujana Wahyuri, A. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Hermawan Aksan (2016). Mahir Bulutangkis. Bandung. Nuansa Cendekia
- Huang, P., Fu, L., Zhang, Y., Fekete, G., Ren, F., & Gu, Y. (2019). *Biomechanical analysis methods to assess professional badminton players' lunge performance. JoVE (Journal of Visualized Experiments)*, (148), e58842.
- I Wayan Merta. (2013). Pengaruh pelatihan lari kijang dengan beban terhadap prestasi lompat jangkit ditinjau dari power otot tungkai. e-Journal

Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Volume 3, Tahun 2013.

- Indrawan, R., & Poppy Yaniawati, R. (2017). Metodologi penelitian : kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan. (N. F. Atif, Ed.). Bandung: Refika Aditama.
- Irianto, D. P. (2018). Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Ismayawati. (2016). Pengaruh latihan *Resistance band* terhadap keterampilan smash permainan bola voli ditinjau dari tinggi badan. Kediri: Program Pascasarjana Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia UN PGRI Kediri.
- Ismoko, W & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor 1.
- Jianyu Wang, W. L. (2012). *Changes in Badminton Game Play across Developmental Skill levels among High School Studen. Teaching in Physical Education* , 29-37
- Kamaruddin, I. (2019). Pengaruh kemampuan fisik terhadap keterampilan smash dalam permainan bulutangkis. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 114-127.
- Karyono, T. H. (2019). Mengenal olahraga bulu tangkis; Tahapan menuju kemajuan. Yogyakarta: *Thema Publishing*.
- Khofipah, S., & Sabri, S. (2018). Pengaruh latihan beban dengan alat gerakan dalam meningkatkan *power* tangan pukulan *lob* bulutangkis. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(2), 145-161.
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh latihan pegangan raket backhand dan latihan pegangan raket gabungan terhadap ketepatan *servis* bulutangkis ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 38-51.
- Kusnadi, N. (2015). Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan *Power* Otot Lengan Terhadap Hasil Pukulan *Smash* dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 79–89.
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan model latihan pukulan *dropshot* bulutangkis untuk usia 12–14 tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1-11.
- Kwan, M., Cheng, C. L., Tang, W. T., & Rasmussen, J. (2010). *Measurement of badminton racket deflection during a stroke. Sports Engineering*. <https://doi.org/10.1007/s12283-010-0040-5>

- Limatahu, Y. A., Adam, S., & Rahayu, T. (2020, June). *Evaluations of badminton shots of beginner single male players in PB. Bimasakti Ternate. In International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019) (pp. 162-166). Atlantis Press.*
- Lisdiantoro, G. (2016). Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan, Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Pukulan Smash dalam Permainan Bulutangkis. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 6(2), 210-221.
- Long, J. (2003). *Steps to Success. In Modern Steel Construction (Vol. 43*
- Mayer, F, Friederike Scharhag-Rosenberger, Carlsohn, A, Cassel, M, Müller, S, Scharhag, J. (2011). *The intensity and effects of strength training in the elderly. Deutsches Ärzteblatt International*, 108(21): pp. 359–64
- Meti, H. K., Alex, P. J., Oktovianus, F., & Bagus, K. S. (2017). Pelatihan *Shooting* dengan Sasaran Tetap Lebih Efektif dari pada Pelatihan *Shooting* Sasaran Berubah untuk Ketepatan *Shooting* ke Gawang Permain Sepak Bola. *Sport and Fitness Journal*.5.(2):106
- Mulyana, N. (2018). Peran Disporapar Kabupaten Kuningan Dalam Meningkatkan Olahraga Prestasi Di Kabupaten Kuningan. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.212>
- Mylsiday, Apta dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung:Alfabeta,cv
- Nasution, E. (2004). *Bukutangkis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). *Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Nurhasan & Hasanudin. (2015). *Tes dan pengukuran Keolahragaan. FPOK UPI*, Bandung.
- Orhan, Ö., Çetin, E., YARIM, İ., & Gültekin, O. (2019). *Evaluating the relationship between Smash scores and jump parameters of elite level badminton players. Journal of Human Sciences*, 16(3).
- Oudejans, R. R. D., Heubers, S., Ruitenbeek, J.-R. J. A. C., & Janssen, T. W. J. (2012). *Training Visual Control in Wheelchair Basketball Shooting. Research Quarterly for Exercise & Sport*, 83(3), 464–469. Diambil dari <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=79912986&lang=pt-br&site=ehost-live>

- Patterson, S., Pattison, J., Legg, H., Gibson, A. M., & Brown, N. (2017). *The impact of badminton on health markers in untrained females. Journal of sports sciences*, 35(11), 1098-1106.
- Pekny, S. E., Izawa, J., & Shadmehr, R. (2015). *Reward-dependent modulation of movement variability. Journal of Neuroscience*, 35(9), 4015–4024. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3244-14.2015>
- Pomatahu, A.R. (2018). *Box jump, depth jump sprint, power otot tungkai pada cabang olahraga pencak silat*. Yogyakarta: *Zahir Publishing*.
- Poole, J. (2016). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir
- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105– 110.
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Purnomo, E. (2019). *Anatomi fungsional*. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama Yogyakarta.
- Qadhafi, T. A., Pengaruh Latihan *Weight Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Basket. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Rahmat dan Hidayat. (2010). *Modul Permainan Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI.
- Ramadhan, R., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 150-158.
- Rasmussen, J., & de Zee, M. (2021). *A Simulation of the effects of badminton serve release height. Applied Sciences*, 11(7), 2903.
- Riani, F., Fajar, M. & Rizhardi, R. (2022) Pengaruh Latihan Kekuatan Lengan Menggunakan Alat *Resistance band* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA YPI Tunas Bangsa Palembang. Palembang: Universitas Pgri Palembang.
- Rinaldi, M. (2020). *Buku Jago Bulutangkis*. Tangerang: PT. Cemerlang.
- Riyadi, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap *Power Otot Tungkai*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 116489
- Romadhon. (2017). Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance band* Terhadap *Power Tungkai* Atlet Taekwondo UNY. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Yogyakarta.
- Ryandika, G. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance band* Terhadap *Power Otot Tungkai* Dan Ketepatan *Smash* Bulutangkis Atlet PB Natura Prambanan. Yogyakarta: UNY Press.

- Sajoto, M. (2019). *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta:
- Salahuddin, M. (2021). Pengaruh latihan *footwork* terhadap pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis. *Jurnal Panrita*, 1(2), 87-94.
- Saputra, M.A.Y.H, Pujianto, D & Prabowo, A. (2023), Pengaruh Latihan Beban *Dumbbell* Terhadap Kemampuan *Servis* Atas Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smkn 3 Sleman
- Sepdanius, E., Fajri, H. P., & Gemaini, A. (2019). Validitas dan reliabilitas instrumen tes ketepatan *footwork* berbasis android pada olahraga bulu tangkis . *Jurnal Sporta Sainika*, 3(2), 490-501.
- Sholeh, M. (2013). Perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric* dan berbeban terhadap peningkatan *smash forehand* bulutangkis ditinjau dari *motor ability*. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 13 No. 1.
- Shrier, I., Clarsen, B., Verhagen, E., Gordon, K., & Mellette, J. (2017). *Improving the accuracy of sports medicine surveillance: When is a subsequent event a new injury?* *British Journal of Sports Medicine*, 51(1), 26–28. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096160>
- Sibley, B., & Bergman, S. (2017). *What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants.* *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 1–20. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1280835>
- Subakti, S., & Ikhsan, M. (2018). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Forehand Drive* pada Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(3), 2598-9944. <http://dx.doi.org/10.36312/jisip.v2i3.570>
- Sudjiono, A. *Pengantar Statistik Pendidikan* , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003
- Sugiarto, Icuk. (2002). *Total Badminton* . Jakarta: CV. Setyaki Eka Anugerah
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno, HP. (2014). *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press
- Sukmadinata (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Sumarno.(2003). *Olahraga Pilihan*. Jakarta: universitas terbuka. Jakarta.

- Syamrinoper, M. R. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Servis* Panjang Bulutangkis PB Bank Riau Kepri Pekanbaru (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan *Shuttle-Run* dan *Zig-Zag* terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal PJOK*. 3(1),58-71
- Vernando, Y. T., Adi, S., & Wahyudi, U. (2017). Model Latihan *Forehand Smash* Bulutangkis Bagi Atlet Pb Semeru Puger Kabupaten Jember Usia 12–15 Tahun. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1-12.
- Vučković, G., James, N., Hughes, M., Murray, S., Sporiš, G., & Perš, J. (2013). *The effect of court location and available time on the tactical shot selection of elite squash players. Journal of Sports Science and Medicine*.
- Wahyuni, S. S (2023) Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dengan Menggunakan Latihan *Dumbbell* Dan *Resistance band* Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *Backhand Lob Clear* Pada Atlet Bulutangkis Putri. Bandung: UPI
- Wahyuningsi, H. P., & Kusmiyati, Y. (2017) *Anatomi fisiologi*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Wahyuningsih, MS. (2015). Kontribusi Tinggi Badan, Rentang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai, Serta Vo2 Max Terhadap Prestasi Mendayung Mesin Rowing Jarak 2000 Meter Pada Atlet Dayung Nasional. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*,4 (12), 2231-2238.
- Wedi, Umar., Wellis, W. (2019). Pengaruh Metode Latihan Beban dengan Geakan Cepat dan Gerakan Lambat terhadap Peningkatan Hipertrofii Otot Paha. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2),30-35.
- Werdihartohadi, F. A. (2018). Menjadi juara bulutangkis. Jakarta: *Be Champion*.
- Wiarso, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. GUEPEDIA
- Williyanto, S., Nasuka, & Wira Yudha Kusuma, D. (2018). *The Development Of Badminton Skills Test Instruments for Athletes in Age Groups of Children, Cub, Teenager and Youth Article Info. Journal of Physical Education and Sports JPES*, 7(1), 50–54.
- Yang, M.M., & Wang F.X. (2015), *Influence on the Development of the Theory of the Mass Media to the Crowds of Badminton, hubei Sports Science*, 34:2, 119-121.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama.

- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan program latihan bulutangkis usia Sekolah Dasar bagi guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.
- Zhannisa, Utvi Hinda. 2015. Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia di Bawah 11 Tahun DIY. *Jurnal: Keolahragaan*, Volume 3 No 1, 117- 126.

