

Daftar Pustaka

- Abdul Rahman. (2014). Panduan Pembelajaran Bulutangkis
- Adiluhung, R., Kristiyanto, A., & Kunta, S. (2020). *The development of backhand drive stroke technique training in audiovisual based for beginner badminton athletes. Quality in Sport*, 6(2), 14-27.
- Akhsan, H. (2013) MAHIR BULUTANGKIS (T. Nuansa, Ed.; Vol. 1). NUANSA CENDEKIA
- Alikhani, R., Shahrjerdi, S., Golpaigany, M., & Kazemi, M. (2019). *The effect of a six-week plyometric training on dynamic balance and knee proprioception in female badminton players. The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 63(3), 144.
- Anam, K. (2013). *Pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13–14 tahun*
- Agusrianto, N. R., & Rantesigi, N. (2020). Penerapan latihan range of motion (rom) pasif terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas pada pasien dengan kasus stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA) Vol*, 2(2).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Awatani, T., Morikita, I., Urata, T., Shinohara, J., & Tatsumi, Y. (2018). Correlation between isometric shoulder strength and racket velocity during badminton forehand *smash* movements: study of valid clinical assessment methods. *Journal of physical therapy science*, 30(6), 850-854.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. *Human Kinetics*.
- Barnamehei, H., Tabatabai Ghomsheh, F., Safar Cherati, A., & Pouladian, M. (2018). Upper limb neuromuscular activities and synergies comparison between elite and nonelite athletics in badminton overhead forehand *smash*. *Applied bionics and biomechanics*, 2018.
- Bimantara, A. W., Permadi, A. G., & Akhmad, N. (2022). Analisis keterampilan dasar Bulutangkis Pb Gemilang Mataram

- tahun 2021. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 7-19.
- Bintoro, Y., & Nugraheningsih, G. (2021). Kontribusi kelentukan, kekuatan, dan daya tahan atlet gulat sasana Bantul. *Jurnal Olympia*, 3(1)
- Bompa. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Sheridan Books
- Brittenham, G., & Taylor, D. (2014). *Conditioning to the Core*.
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). *Perbandingan latihan bayangan dengan drilling dan strokes terhadap kecepatan reaksi dan ketepatan smash*
- Cahyono, R. D. Hubungan antara kekuatan otot lengan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 1 Mojo kelas XI IPA dan IPS Tahun Pelajaran 2016/2017. FKIP-PENJASKESREK
- Chua, M. T., Chow, K. M., Lum, D., Tay, A. W. H., Goh, W. X., Ihsan, M., & Aziz, A. R. (2021). *Effectiveness of on-court resistive warm-ups on change of direction speed and smash velocity during a simulated badminton match play in well-trained players*. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(4), 81.
- Dlis, F., Haqiyah, A., Hidayah, N., & Riyadi, D. (2019). *Application of sport science on development of exercise model strokes badminton based on footwork*. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 4(2), 251-256.
- Gunawan, T., & Imanudin, I. (2019). Hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan dan power otot lengan dengan ketepatan dan kecepatan smash pada cabang olahraga Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 1-7.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hassan, I. H. (2017). The effect of core stability training on dynamic balance and smash stroke performance in badminton players. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 2(3), 44-52.

- Hendriawan, A. (2020). Latihan drill dalam ketepatan *smash* pada permainan Bulutangkis *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 5(1), 6-10.
- Hung, M. H., Chang, C. Y., Lin, K. C., Hung, C. L., & Ho, C. S. (2020). *The applications of landing strategies in badminton footwork training on a backhand side lateral jump smash. Journal of Human Kinetics*, 73, 19
- Islamiah, S., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh latihan footwork dan latihan shadow terhadap kelincahan atlet putra Persatuan Bulutangkis ILLVERD. *Jurnal Stamina*, 2(10), 54–64.
- Koloway, C. B. G., Runtuwene, J., & Langi, F. L. F. G. (2021). Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Lengan, Tinggi Lompatan dan Hasil Pukulan *Smash* Penuh pada Atlet Bulutangkis . *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(1), 022-031.
- Li, S., Zhang, Z., Wan, B., Wilde, B., & Shan, G. (2017). *The relevance of body positioning and its training effect on badminton smash*
- Muthiarani, A., & Lismadiana, L. (2021). Pengaruh latihan shadow menggunakan langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincahan footwork atlet bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1).
- Nossek, Yosef. (1982). Teori Umum Latihan. Lagos: Institut Nasional Olahraga
- Pamungkas, K. A. A., & Indarto, P. (2021). The impact of drill and strokes training methods on the accuracy of *smash* direction in badminton. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(2), 65-75.
- Pangkerego, G. R., Tamunu, D., & Ompi, S. (2021). Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan pukulan *smash* penuh dalam permainan Bulutangkis pada siswa SMK Negeri 1 Tondano. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 138-148.
- PB. PBSI. (2006). *Buku panduan* . Jakarta: PB. PBSI.
- Purnomo, E. (2019). Anatomi fungsional. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama Yogyakarta

- Ramadhan, R., & Muzaffar, A. (2023). Pengembangan alat bantu latihan ketepatan *smash* Bulutangkis mahasiswa JPOK Universitas Jambi. *Jurnal Pion*, 3(1), 27-33.
- Risfandi Setyawan. (2022). *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*. Haura Utama.
- Saputra, S. H., Kusuma, I. J., & Festiawan, R. (2020). Hubungan tinggi badan, panjang lengan dan daya tahan otot lengan dengan keterampilan bermain Bulutangkis . *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 93-108.
- Sari, M. P., Januarto, O. B., & Sugiarto, T. (2019). *Improving forehand drop shot stroke skill in badminton through the drill method for children. In The 3rd International Conference on Sports Sciences and Health*
- Sholeh, M. (2018). Hubungan antara kekuatan otot lengan, dengan kemampuan long service dalam permainan Bulutangkis pada pemain pembinaan prestasi Bulutangkis Utp Surakarta Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 4(1).
- Subarjah, H. (2004). Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran bulutangkis (hlm. 27). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2017). Sampel dan karakteristik populasi. Bandung: CV alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Purposive Sampling dan kriteria Sampel: Bandung. CV Alfabet. 10.
- TeachMeAnatomy. (2025, May 16). Muscles in the Anterior Compartment of the Forearm. TeachMeAnatomy
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan *smash* atlet bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.
- Wahyuningsih, H. P., & Kusmiyati, Y. (2019). *Bahan ajar anatomi dan fisiologi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Windiani, & Nurul, F. (2016). Menggunakan metode etnografi dalam penelitian sosial. *Dimensi Jurnal Sosiologi*, 9(2), 87–92

Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2008). *Physiology of Sport and Exercise*

Zhang, W., Liu, J., Huang, Y., & Li, Y. (2021). Electromyographic analysis of forehand smash in elite badminton players. *Molecular & Cellular Biomechanics*, 18(1), 45–52



Intelligentia - Dignitas