

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, I. (2021). Performance, control and variability of the forehand badminton *smash* during different spatio-temporal constraints (Doctoral dissertation, Loughborough University).
- Ahyar, H., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue March).
- Alfan, I., Olivia, A., & Ahmad, A. (2022). Analisis Gerak *Smash* Forehand Terhadap Ketepatan Sasaran Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja Putra. *Jurnal Sport Science*, Vol. 12(1), 12-20.
- Anasir, S. (2010). Hubungan antara ketepatan pukulan *smash* penuh dengan kemampuan bermain bulutangkis pada siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta. Skripsi, sarjana. UNY, Yogyakarta.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota ukm futsal universitas teknokrat indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- 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.
- Arizzi, H., Kustoro, A. (2022). The Accuracy of *Smash* Hits on Badminton Extracurricular Male Students at SMP Negeri 3 Lamongan. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(1), 371-382.
- Atmaja, N. M. K., & Tomoliyus, T. (2015). Pengaruh metode latihan drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan drive dalam permainan tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 56-65.
- Berhimpong, M. W., Motto, C. A., & Selian, S. (2021). The effect of reciprocal teaching styles on the ability to hit drop shot in badminton games for SMA Negeri 1 Tahuna students. *Britain International of Linguistics Arts and Education (BIoLAE) Journal*, 3(1), 42-56.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports, 3e. Human kinetics.
- Brown, J., Soulier, C. (2013). Tennis: Steps to success. Human kinetics.
- Cabello-Manrique, D., Lorente, J. A., Padial-Ruz, R., & Puga-González, E. (2022). Play badminton forever: A systematic review of health benefits.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(15), 9077.

Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan Latihan Bayangan dengan *Drilling* dan *Strokes* Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan *Smash*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170.

Candra, A. (2016). Pengaruh latihan menendang menggunakan imageri terhadap akurasi tendangan ke gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1-10.

Carraça, E. V., Leong, S. L., & Horwath, C. C. (2019). Weight-Focused Physical Activity Is Associated with Poorer Eating Motivation Quality and Lower Intuitive Eating in Women. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(5), 750–759.

Chen, L.-M., Pan, Y.-H., & Chen, Y.-J. (2009). A Study of Shuttlecock's Trajectory in Badminton. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(4), 657–662.

Edel, A., Weis, J.-L., Ferrauti, A., & Wiewelhove, T. (2023). Training drills in high performance badminton—effects of interval duration on internal and external loads. *Frontiers in Physiology*, 14(June), 1–11.

Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. In Kencana (Vol. 53, Issue 9).

Feito, Y., Heinrich, K. M., Butcher, S. J., & Poston, W. S. C. (2018). HighIntensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. *Sports*, 6(3).

Fu, Y., Liu, Y., Chen, X., Li, Y., Li, B., Wang, X., Shu, Y., & Shang, L. (2021). Comparison of Energy Contributions and Workloads in Male and Female Badminton Players During Games Versus Repetitive Practices. *Frontiers in Physiology*, 12(June), 1–9.

Ginanjari, A., dkk. (2019). The Effect of Sport Education Model in Badminton Game on Moderate to Vigorous Physical Activity of Junior High School Students. *JPJO: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol 4 (2), 127-132.

Gunawan, T., Imanudin, I. (2019). Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan Dengan Ketepatan dan Kecepatan *Smash* Dalam Olahraga Bulu Tangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, Vol 4(1), 1 – 7.

Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.

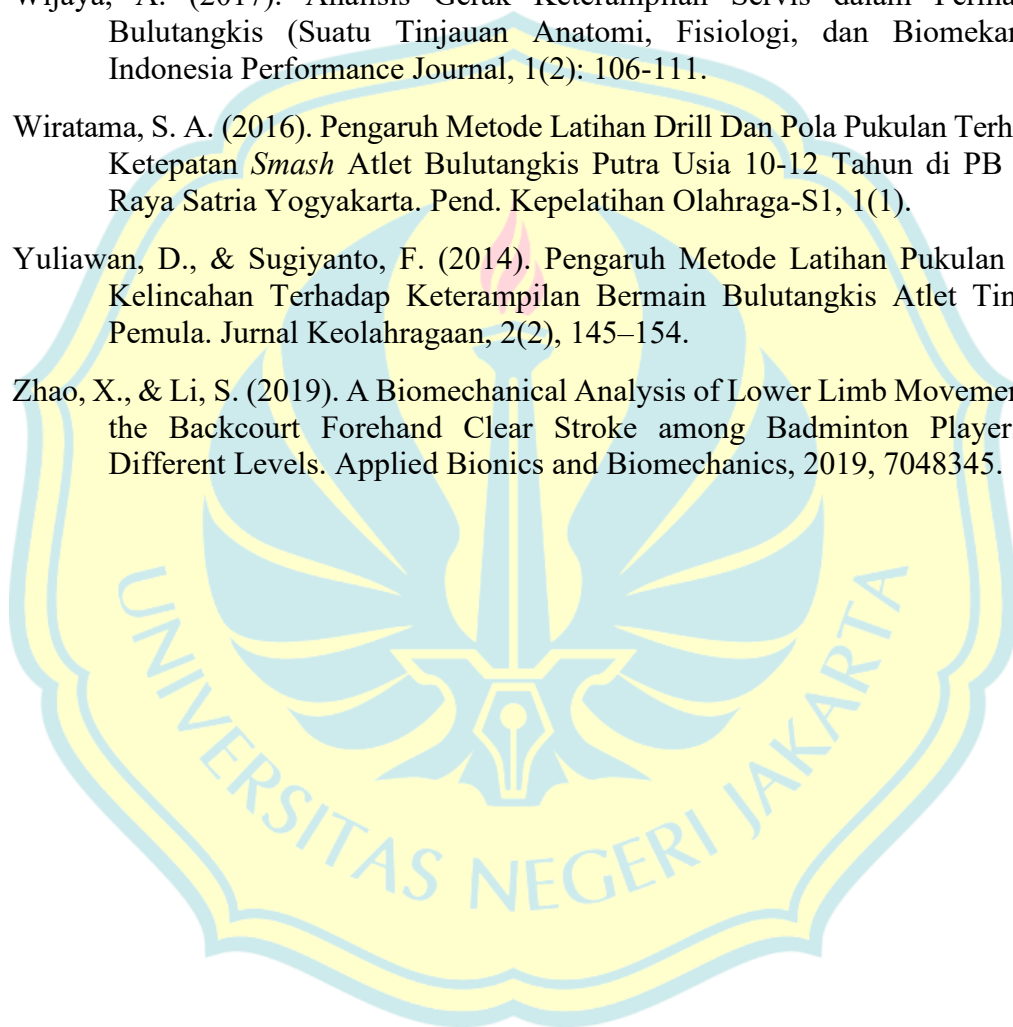
Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. In Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar (Makassar, Vol. 53, Issue 9). Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

- Hawley, J. A. (2008). Specificity of training adaptation: Time for a rethink? *Journal of Physiology*, 586(1), 1–2.
- HB, B., & Sujana Wahyuri, A. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, T., S. (2019). Meningkatkan Keterampilan Footwork Atlit Bulutangkis Usia 6-12 Tahun Dengan Pendekatan Bermain. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol. 18(1), 56-62.
- Kurniawan, F., Suganda, M. A. (2021). Efektivitas Peningkatan Kemampuan *Smash* Melalui Latihan 20 Kali Pukulan Dan 2 Kali 10 Pukulan. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 1-11.
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulu tangkis Untuk Usia 12–14 Tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1-11.
- Laffaye, Guillaume, Michael Phomsoupha, and Frédéric Dor. (2015). “Changes in the Game Characteristics of a Badminton Match: A Longitudinal Study through the Olympic Game Finals Analysis in Men’s Singles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(3): 584–90.
- Li, S., Zhang, Z., Wan, B., Wilde, B., & Shan, G. (2016). The relevance of body positioning and its training effect on badminton *smash*. *Journal of Sports Sciences*, 35, 1–7.
- 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.
- Majid, A. (2015). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Margono, H., Sharma, S. C., & Melvin Ii, P. D. (2010). Cost efficiency, economies of scale, technological progress and productivity in Indonesian banks. *Journal of Asian Economics*, 21(1), 53-65.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyant, K. D. (2021). *Dasar-Dasar Latihan Beban*. In Uny Press.
- 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.
- Nurdwi., Hartono S. K. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Service Dalam Permainan Bulutangkis Pb Karsa Mandiri Makassar. *E-Jurnal Pjkr Universitas Negeri Semarang*.
- Permana, D. A. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Depth jump High Intensity Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Berdasarkan Waktu Tempuh Atlet

Atletik Pusat Pendidikan Pelatihan Pelajar (PPLP) Jawa Timur. Universitas Negeri Airlangga: Surabaya.

- Prasetya, Y. Y., & Hariadi, I. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Bola Malang U-17 (Persema). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 105–110.
- Prasojo, D. A., & Yahya, A. (2017). Pengaruh Umpan Tetap Dan Umpan Berubah Terhadap Akurasi *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Smk Penerbangan Singosari 2016/2017. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, Vol. 1(1), 23-29.
- Putra., Indra, G.F. & Sugiyanto. (2016). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulitangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 Dan 12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2).
- Ratna, Wahyu Sari. (2020). Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis Di Kabupaten Kudus. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Roestiyah, N. (2018). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Rineka Cipta. Rohim, A. (2017). Efektivitas Pukulan *Smash* Pada Permainan Bulutangkis (Studi Pada Tim Musica Champion Saat Pertandingan Tunggal Putra Beregu Djarum Superliga 2017 Dbl Arena Surabaya). Universitas Negeri Surabaya.
- 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.
- Stone, M. H., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Fry, A. C., Suarez, D. G., Liu, J., ... Pierce, K. C. (2021). Periodization and block periodization in sports: Emphasis on strength-power training—a provocative and challenging narrative. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(8), 2351–2371.
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Susilowati, E., Sigit, S & Hamidi, N. H (2013). Using the Drill Learning Method as an Effort to Improve Achievement. *Jupe Uns*, 1(3): 1-10.
- Taufan, A. (2016). Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Konsep Diri Terhadap Keterampilan *Smash* Bulutangkis. *Journal Sport Area*, 1(2), 10–22.
- Valldcabres, R., Casal, C. A., Chiminazzo, J. G. C., & de Benito, A. M. (2020). Players' On-Court Movements and Contextual Variables in Badminton World Championship. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–9.
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 72-79.

- Walinono, A. H., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Pukulan Forehand Lob Bulu tangkis Dengan Menggunakan Part And Whole Method Pada Peserta Didik Kelas Viii E Smpn 1 Winongan Kabupaten Pasuruan. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 63-73.
- Wiarto, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*.
- Wijaya, A. (2017). Analisis Gerak Keterampilan Servis dalam Permainan Bulutangkis (Suatu Tinjauan Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanika. *Indonesia Performance Journal*, 1(2): 106-111.
- Wiratama, S. A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(1).
- Yulian, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154.
- Zhao, X., & Li, S. (2019). A Biomechanical Analysis of Lower Limb Movement on the Backcourt Forehand Clear Stroke among Badminton Players of Different Levels. *Applied Bionics and Biomechanics*, 2019, 7048345.



Intelligentia - Dignitas