

DAFTAR PUSTAKA

- Abedanzadeh, R., Becker, K., & Mousavi, S. M. R. (2022). *Both a holistic and external focus of attention enhance the learning of a badminton short serve. Psychological Research*, 86(1), 141-149. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01475-9>
- Ali, M. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Target terhadap Akurasi Pukulan Forehand Groundstroke Atlet Pickleball UNJA. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(2), 110-123. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i2.643>
- Arifin, A. Z., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Upaya meningkatkan pukulan forehand dropshot bulutangkis menggunakan metode variasi untuk atlet usia 8-12 tahun. *Sport Science and Health*, 2(6), 312-322.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aulia, A. D., & Is, Z. (2022). Pengaruh Metode Latihan Berbeban Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Putra di PB. Bijeh Sigupai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(1).
- Bompa, T. O. (2009) . *Theory and methdology of training. The key to athletic Perfomance. Dubuqe*, Kandal/Hunt Publishing.
- Cui, X., Lam, W. K., Gao, Q., Wang, X., & Zhao, T. (2022). Biomechanical Analysis on Skilled Badminton Players during Take-Off Phase in Forehand Overhead Strokes: A Pilot Study. *Biology*, 11(10), 1401.
- Emor, R., Makadada, F. A., & Ompi, S. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis pada Mahasiswa Jurusan PKL FIK UNIMA. *JURNAL OLYMPUS*, 3(2), 89-95.
- Gandasari, M. F., Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., & Wati, I. D. P. (2023). Implementasi Rally 3 Menit untuk Meningkatkan Pukulan Forehand. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 72-79.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047-1060.
- Haekal, M., & Basri, H. (2021). Analisis Power Otot Lengan, Kelentukan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Pukulan Lob Permainan Bulutangkis. *Paradigma*, 18(2), 44-61.

- Hardianti, P., Lian, B., Kristina, P. C., & Gemaël, Q. A. (2022). Penerapan Latihan Beban Pergelangan Tangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Forehand Bulutangkis Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 24 Palembang. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 2(1), 85-92.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Remaja Rosdakarya
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Pratama, S. A., & Susila, L. (2023). *Buku Ajar Bulutangkis Dasar*. Penerbit NEM.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2).
- Lin, K. C., Wei, C. W., Lai, C. L., Cheng, I. L., & Chen, N. S. (2021). Development of a badminton teaching system with wearable technology for improving students' badminton doubles skills. *Educational Technology Research and Development*, 69, 945-969.
- Lismadiana, L., & Sidik, A. W. (2021). Manajemen Program Latihan Bulutangkis di Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science*, 21(2), 136-145.
- Manihuruk, F., Sumaryanto, S., Nugroho, S., Sumarjo, S., Nasrulloh, A., & Widyarto, S. (2023). The effect of exercise using resistance bands on improving the balance of badminton athletes. *MEDIKORA*, 22(1), 43-53.
- Pasaribu, A. M. N., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Strength And Conditioning Atlet Bulutangkis Di Metland Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(2).
- Rinaldi, M. (2020). *Buku Jago Bulutangkis*. Ilmu Cemerlang Group.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syauki, A. Y. (2021). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Pukulan Smash Pada Permainan Bola Voli. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(1), 28-34.
- Sheng, W. Y., Ginanjar, A., & Wei, G. T. (2020). *European Journal of Molecular & Clinical Medicine The Effects of Teaching Badminton Practice on Improving Badminton Capabilities of Sports Department Students*. 07(01).
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta

- Sumaryoto, S., & Nopembri, S. (2017). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMA/MA SMK/MK Kelas XI
- Wijayanto, D. I., & Williyanto, S. (2022). Pengaruh Teknik Latihan Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Jumping Smash Bulutangkis Di Klub Wonosobo. *Sport Science And Education Journal*, 3(1).
- Yuliawan, D. (2017). *Bulutangkis dasar*. Deepublish
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.