DAFTAR PUSTAKA

Adi S, Wahyu Arbanisa, A. W. (2023). Program Latihan Beban Pada Olahraga Bulutangkis : Weight Training Program In Badminton : A Literature Review. *Citius*, *3*(2), 146–154.

Agustianti, R., Pandriadi, & Nussifera, L. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (N. P. Gatriyani & N. Mayasari, Eds.). Cv. Tohar Media.

Aisyah, N., & Himawan, A. (2021). *Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis Physical Condition Of Badminton Sports*. 47–54.

Andara, E. H., & Wiriawan, O. (N.D.). *Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis Pada Atlet Pb Fifa Sidoarjo Dan Atlet Pb Satria Muda Sidoarjo U17 Edo Hari Andara Oce Wiriawan Abstrak*. (3).

Ari Subarkah, I. N. (2016). Jurnal Menssana. *Jurnal Menssana*, *1 No.2*, 106–114.

Arif, M. F., & Wiriawan, O. (2022). *Jpo : Jurnal Prestasi Olahraga*. *5*, 70–80.

Arif, M., Sosialisasi, Fisik, K., Cabang, P., & Bulutangkis, O. (2024). *Community Education Engagement Journal*. *5*(2), 96–101.

Arikunto, S. (2021). *Dasar Dasar Evaluasi Pendidikan 3* (R. Damayanti, Ed.). Bumi Aksara.

Awira, A., Prawira, A. Y., & Dariyanto, D. (2022). Keterampilan Pukulan Lob Bulutangkis Melalui Pembelajaran Terpimpin Pada Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *4*(1), 1119–1125. Https://Doi.Org/10.31004/Edukatif.V4i1.1750

Catur, D., & Mujiriah, B. (2021). *Survey Of Physical Fitness Levels Of Badminton Athletes In Binjai City , Indonesia*. 84–94.

Chan, F. (2012). Latihan Kekuatan. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, *1*(1), 1–8. Https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Index.Php/Csp/Article/View/703

Denatara, E. T. (2023). *Dasar-Dasar Bulutangkis* (Y. Abdulloh, Ed.). Cv. Sarnu Untung.

Dina Oktariana, & Bayu Hardiyono. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan , Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 3 Palembang The Influence Of Arm Muscles Explosive Power , Limb Muscles Explosive Power And Abdominal Muscle Strength On. *Journal Coaching Education Sports*, *1*(1), 13–26. Https://Doi.Org/10.31599/Jces.V1i1.82

Edy, D. P. D. (2020). Latihan Fisik Untuk Kekuatan Dan Daya Tahan Olaharga Voli. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, *2*(1), 18–25.

Ekowati, & Gunawan, B. (2024). Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik Tingkat Smp Di Cabang Olahraga Badminton. *Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (Iicls)*, *5*(November), 629–635.

Faishal Hafizt Et Al. (2024). Pengaruh Self Compassion Terhadap Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Faishal Hafizt 1 , Encep Sudirjo 2 Dan Aam Ali Rahman 3*. *Jurnal Segar*, *Xii*(Ii), 89–98.

Falah, A. K., Slamet Santoso, & Nugroho, U. (2021). *Seminar Nasional Dies Natalis Ke-42*. 54–62.

Febrianti, I., & Hariyanto, A. (2025). Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga Surabaya. *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga*, *6*(1), 20–24.

Fildania, N., Jayadi, D. I., & Kes, M. (N.D.). *Profil Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Junior Di Pb . Trisula Surabaya Badminton School Pada Masa Pandemi Covid-19*. 143–152.

Hidayat, T., Aris Munandar, R., & Fauqi, A. (2022). Tujuan Dari Penelitian Ini Adalah: Untuk Menganalisis Dan Mengidentifikasi Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Prestasi Bulu Tangkis Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Untuk Menganalisis Dan Mengidentifikasi Pengaruh Latihan Mental Terhadap Peni. *Jurnal Porkes*, *5*(2), 741–750. Https://Doi.Org/10.29408/Porkes.V5i2

Ilham Gusrinaldi, Roma Irawan, Y. K. (2020). *1 , 2 , 3 , 4*. *2*, 1047–1060.

Kurniadi, A., Samsul Huda, M., & 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. Https://Doi.Org/10.30872/Bpej.V2i1.582

Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). File:///C:/Users/User/Downloads/1289-Article Text-3597-1-10-20210415.Pdflatihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *6*(1), 145–152. Https://Doi.Org/10.36526/Kejaora.V6i1.1289

Pambudi, T., Serka, O., Pratama, Y., Trinanda, A., Kunci, K., & Pengukuran, T. D. (2024). *Journal Of Sport Coaching And Physical Education Profil Kondisi Fisik Dan Antropometri (Somatothype) Pada Atlet Putri Bulutangkis Usia 10-12 Tahun Di Kota Solo Jawa Tengah*. *9*(2), 147–153.

Pauzi, Dr. (2024). *Paradigma Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Dr. Rasidin, Ed.). Pt Arr Rad Pratama.

Rahmad Diyanto, Salsabilah, Purwanto, Arfa Adha, Aidil Syaputra, Rusmanto, Wedi S, & Agus Prima Aspa. (2025). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan (Endurance) Pada Atlet Putra Bulutangkis Pb Pratama Pekanbaru. *Journal Sport Science Indonesia*, *4*(1), 104–115. Https://Doi.Org/10.31258/Jassi.4.1.104-115

Rahman, D., Five, Terhadap, D., Agility, K., & Kecepatan, D. A. N. (2018). *(18) Diputra*. *1*(1), 41–59.

Razan, A. (2020). Pengaruh Hand Grip Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Genggam Pada Pemain Bulutangkis. *Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammahdiyah Surakarta*, 5–7.

Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *Konsumsi Minuman Isotonik Dan Status Hidrasi Atlet Bulutangkis Di Satuan Pelatihan Bulutangkis Arumsari Cirebon*. *2*, 306–312.

Risqi Bustanul Arifin, Dona Sandy Yudasnara, & Zihan Novita Sari. (2024). Survei Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis Fase D. *Journal Sport Science Indonesia*, *3*(3), 518–529. Https://Doi.Org/10.31258/Jassi.3.3.518-529

Sepriadi, Dr. (2026). *Inovasi Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android (Untuk Anak Usia 10-12 Tahun)* (N. Aisyah, Ed.). Cv. Cipta Media Publishing.

Sikki, S., Simbung, R., & Aminuddin. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Bulutangkis. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, *1*(1), 42–51.

Simanjuntak, B., Manalu, N., Sigalingging, I., & Muslim, S. (2024). *Pengaruh Strength Endurance Pada Atlet*. 100–103.

Sugiyanto, F., & Yuliawan, D. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula The. *Jurnal Keolahragaan*, *2*(1), 145–154.

Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian* (E. Risanto, Ed.). Andi (Anggota Ikapi).

Syawal, R. S. H. H. L. O. M. S. J. I. N. H. R. L. O. M. (2022). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Pukulan Dropshot Pada Permainan Bulutangkis Club Surya Badminton School (Sbs) Kolaka. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, *0383*(Vol. 10 No. 2 (2022): Desember), 82–90. Https://Jurnal.Fkip.Untad.Ac.Id/Index.Php/Tjsspe/Article/View/2319/1733

Wali, M. G. Z., Adi, S., & Widiawati, P. (2021). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Netting Forehand Dan Backhand Dengan Metode Drill Untuk Atlet Usia 8-12 Tahun Di Pb . Aic Kabupaten Malang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, *1*(2), 111–125.

Yugo Susanto, Sri Bangun Lestari, E. P. (2020). На Главную | База 1 | База 2 | База 3. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, *1*(2), 1–10.

Yunyun Yudiana., Herman Subardjah., & Tite Juliantine. (2019). Latihan Fisik Pada Atlet. *Latihan Fisik*, 1–1