

DAFTAR PUSTAKA

- A. Abdillah (2019). Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja. Repository UIR.
- Anderson, B., & Burke, E. R. (1991). *Stretching: Preventative and Rehabilitative Techniques*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2000). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2005). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Butterworth, L., & Turner, A. (2005). *Introduction to Table Tennis Coaching*. Sport England.
- Dahrial, & Saputra, A. (2020). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan Pukulan *Forehand*. *Jurnal Olahraga Indragiri*.
- Dahrial, A. S. (2020). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Pukulan *Backhand* Pada Atlit Club Ptmsi. *JOI*.
- Hamill, J., & Knutzen, K. M. (1995). *Biomechanical Basis of Human Movement*. Williams & Wilkins.
- Harsono. (1988). *Coaching and Physical Conditioning*. Gramedia.
- Herliana, M. N. (2020). Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Hasil Pukulan *Servis Backhand BackSpin* pada Tenis Meja. *Jurnal SPORT*.
- Ilham, L., Sawali, & Badaruddin. (2022). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dengan Kemampuan *Smash Forehand* pada Permainan Tenis Meja. *Journal of Sport Science and Fitness*.
- Kasanrawali, A. (2021). *Buku Ajar Teori dan Praktik Permainan Tenis Meja*. Tomoliyus, M.S. (2017). *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja*. Firmansyah, G., & Hariyanto, D. (2019). *Penggunaan Bahan Ajar Berbasis QR Code dalam Pembelajaran Tenis Meja*. *Jurnal SPORTIF*.
- Kertamanah, A. (2015). *Teknik dan Taktik Permainan Tenis Meja*. Remaja Rosdakarya.

- Kurniawan, R., Rangkuti, YA, & Ulfah, NR (2020). Hubungan Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Koordinasi Tangan-Mata, dan Motivasi Latihan Dengan Akurasi *Forehand* Tenis Meja. *Jurnal Patriot* , 2 (4), 951-965.
- L. Sawali (2022). Hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan kemampuan *Smash Forehand* pada permainan tenis meja siswa. *Journal Olympic*.
- Mahendra, IR, Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). Fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi tangan-mata pada pukulan *Forehand* tenis meja. *Jurnal Ilmu Olah Raga dan Kebugaran* , 1 (1).
- Mahendra, R. (2008). Psikologi Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Martens, R. (2012). Successful Coaching. Human Kinetics.
- McGinnis, P. M. (2005). Biomechanics of Sport and Exercise. Human Kinetics.
- Mulyono, A. (2018). Pengaruh Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Tenis Meja pada Siswa SMP Negeri 1 Klaten. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurhasan. (2020). Fleksibilitas dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Pearce, J. (2008). Anatomy of the Wrist and Hand in Sports. *Sports Medicine Journal*.
- Prentice, W. E. (1999). Principles of Athletic Training. McGraw-Hill.
- R. Yulmiando & H. Hamzah (2022). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan *Servis Forehand* Permainan Tenis Meja. *JOI Jurnal Olahraga Indragiri*.
- Rahmad Yulmiando & Hamzah. (2023). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan terhadap Keterampilan *Servis Forehand* Permainan Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tembilahan. *Jurnal Olahraga Indragiri*.
- Setiono, H., & Kartika, A. (2018). Impact of Flexibility Training on Table Tennis Stroke Techniques Among Young Players. *Sport Science Review*, 12(3), 31-47.
- Sugiyanto. (2008). Studi Hubungan antara Kelenturan dengan Akurasi Pukulan *Forehand* dalam Tenis Meja. *Jurnal Olahraga*, 6(2), 115-123.
- Suharno, S. (2010). Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Sutanto, T. (2013). Analisis Kelenturan Pergelangan Tangan terhadap Pukulan *Forehand* dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 45-53.
- Syahara, S. (2019). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service Dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Patriot*.
- Ujonath, F., & Haag, R. (1981). Kelenturan sebagai Persyaratan Anatomi dalam Olahraga. *Journal of Sports Sciences*.
- Wahyudi, M. (2020). Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap *Smash* Badminton. *Repository UIR*.
- Wahyuni, W. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Model Pembelajaran. *UNM Repository*.