

DAFTAR PUSTAKA

- ANGGARA, M. F. (2022). *PENGARUH LATIHAN TRICEP EXTENTION TERHADAP KETEPATAN BACKHAND LOB PADA SISWA BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Anisah, A., & Guntoro, T. S. (2022). *Hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan smash pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Merauke*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 18(2), 194-202.
- Chandra Sodikin, ES Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 7*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dahliah, S., Maulidin, M., & Nurdin, N. (2018). *Studi Perbandingan Ketepatan Sasaran Smash Antara Umpan Sendiri Dan Di Umpan Oleh Teman Dalam Permainan Sepak Takraw Regu Putri Kabupaten Sumbawa Tahun 2017/2018*. Jurnal ISSN: 2355, 4355.
- Firmansyah, U. (2013). *Keterampilan Bermain Bulutangkis Ditinjau Dari Unsur Fisik Dominan Dalam Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Anak Putra Persatuan Bulutangkis Purnama Surakarta*.
- Guntoro, N. P. (2017). *PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP HASIL PUKULAN BACKHAND CLEAR PADA OLAHRAGA*

BULUTANGKIS SISWA PB. IDEAL JAMBI: THE EFFECT OF POWER EXERCISE FOR THE ARM MUSCLE ON THE RESULTS OF BACKHAND CLEAR BETWEEN AT PB. IDEAL JAMBI Badminton SPORT. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 6(1).

Hartono. *Pembinaan Mental Atlet Pelajar dalam Menghadapi Tekanan Pertandingan*. Yogyakarta: UNY Press, 2022.

Hidayah, R., dan D. Nurjaman. "Implementasi Program Latihan Berbasis Ilmiah untuk Meningkatkan Performa Atlet O2SN." *Jurnal Olahraga Prestasi Indonesia* 6, no. 2 (2023): 45–56.

Hidayat, A., dan F. Firmansyah. "Korelasi antara Kekuatan Otot Tricep dan Kemampuan Pukulan Backhand dalam Permainan Bulu Tangkis." *Jurnal Ilmiah Keolahragaan Nusantara* 4, no. 1 (2023): 23–31.

Hidayat, R., dan T. Kusnadi. "Prestasi Siswa Nasional dalam Kejuaraan Bulu Tangkis Internasional." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 5, no. 3 (2023): 112–121.

Islahuzzaman, I. (2010). *Analisis teknik dasar pukulan bulutangkis game 21 pada tunggal putra*. *Smart Sport*, 3(1), 221525.

Jufinda, A. (2021). *Pengaruh Latihan Decline Push Up Terhadap Kemampuan Chest Pass Pemain Bola Basket Putra Smp Negeri 4 Kerinci*. *Edu Research*, 2(4), 65-70.

- Kristina, K., & Jayadi, J. (2024). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Pukulan Drive Pada Permainan Bulu Tangkis Siswa Kelas XI MIA B DI SMAN 1 Mempawah Hulu. Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 310-318.
- Kosasih, D., R. Permana, dan F. Zinat. "Analisis Gerak dan Strategi Bertahan dalam Permainan Bulu Tangkis." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* 12, no. 1 (2024): 33-41.
- LAUNCANDHIKA, N. (2023). *PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL KETEPATAN SMASH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG.*
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Dan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Siswa Bolabasket FIK UNP. Jurnal MensSana*, 4(1), 58-65.
- Muharram, N. A., & PUSPODARI, P. (2020). *Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Siswa Taekwondo Kota Kediri. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 5(2), 41-46.
- Nursalim, A. (2019). *Pengaruh Latihan Kekuatan Terhadap Teknik Pukulan Bulu Tangkis. Jurnal Ilmu Olahraga*, 17(3), 205-215.

- Ni'mah, S., dan R. Deli. "Peran Bulu Tangkis dalam Pembentukan Budaya Olahraga Nasional." *Jurnal Keolahragaan Indonesia* 7, no. 2 (2023): 58–67.
- Nurfalah, A., dan A. Hamidi. "Analisis Teknik Pukulan Backhand pada Pemain Bulu Tangkis Tingkat Sekolah Menengah." *Jurnal Olahraga Pendidikan* 5, no. 1 (2023): 75–84.
- PB. Narottama Grogol Kediri." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*. Vol. 3. No. 1. 2024.
- Permana, S. C. (2020). *PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN DAN KECEPATAN PUKULAN SMASH PADA PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA SMP DI KAB. PANDEGLANG*. E-Jurnal Pendidikan Mutiara, 5(2).
- Prasetyo, A. N. Y., & Apriyant, K. D. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Beban*.
- Prayogo, W. K. (2023, December). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Loncatan Terhadap Akurasi Pukulan Jumping Smash Bulutangkis Pb. Hasanudin Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan*. In Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR) (Vol. 8).
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). *Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal*. *Sepakbola*, 1(1), 1-7.
- Prasetyo, E., dan R. Hidayat. "Keterkaitan Kekuatan Otot dan Koordinasi dalam Performa Atlet Bulu Tangkis." *Jurnal Fisiologi Olahraga* 3, no. 2 (2023): 44–52.

- Pratama, L., dan D. Yuliani. "Peran Latihan Kelincahan dan Peregangan terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Bulu Tangkis." *Jurnal Olahraga dan Kesehatan* 8, no. 2 (2023): 91–101.
- Purnama, B., dan R. Setiawan. "Pengaruh Latihan Tricep Extension terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Bulu Tangkis." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 7, no. 1 (2023): 15–24.
- Putri, M., dan H. Sembiring. "Analisis Pentingnya Penguatan Otot Tricep dalam Pembinaan Atlet Sekolah." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 9, no. 1 (2024): 55–64.
- Putra, D., dan A. Pratama. "Hakikat Permainan Bulu Tangkis dan Perkembangannya di Indonesia." *Jurnal Olahraga Nusantara* 8, no. 1 (2023): 13–22.
- Rohmah, M. Q., & PURNOMO, M. (2018). *Pengaruh latihan chest press resistance band dan push up terhadap kekuatan otot lengan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Rahman, I., dan Y. Irawan. "Efektivitas Latihan Tricep Extension terhadap Peningkatan Power Pukulan Backhand." *Jurnal Sains Keolahragaan* 4, no. 3 (2023): 29–37.
- Rahmawati, L. *Psikologi Olahraga: Pembinaan Mental Atlet Sekolah*. Bandung: Alfabeta, 2021.

- Ramdani, T., dan R. Wahyudi. "Korelasi Kekuatan Otot terhadap Ketahanan Fisik Pemain Bulu Tangkis." *Jurnal Kinerja Olahraga* 5, no. 2 (2022): 73–81.
- Sejati, R., Muharram, N. A., & Junaidi, S. (2024, February). *Pengaruh Latihan Tricep Dip dan Plank Arm Reach terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Bulutangkis Usia 13-15 Tahun PB. Narottama Grogol Kediri*. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 3, No. 1, pp. 639-649).
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Siswanto, D. (2022). *Dasar-dasar Olahraga Bulu Tangkis*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.
- Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). *Pengaruh latihan beban dan kekuatan otot terhadap hypertrophy otot dan ketebalan lemak*. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 111-121.
- Sugiarti, P., Charli, L., & Remora, H. (2022). *PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEKUATAN PUKULAN LOB BULUTANGKIS PADA PESERTA EKSTRAKURKULER SMP NEGERI SELANGIT KABUPATEN MUSI RAWAS*. *Silampari Journal Sport*, 2(2), 158-164.
- Sugiyono, P. D. (2010). *Metode Peneliiian. Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

- Suryana, D., & Mulyono, A. (2020). *Teknik Dasar dan Perkembangan Olahraga Bulu Tangkis*. Jakarta: Penerbit Raja Grafindo.
- Sari, D., dan M. Ramadhani. "Keterampilan Teknik dan Kondisi Fisik sebagai Penentu Prestasi Atlet Bulu Tangkis." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 7, no. 3 (2023): 102–110.
- Santoso, A., dan B. Riyadi. "Penggunaan Resistance Band dalam Latihan Tricep Extension untuk Atlet Pelajar." *Jurnal Olahraga Terapan* 6, no. 2 (2022): 47–54.
- Siregar, H., dan A. Rahman. "Model Pembinaan Atlet Muda Berprestasi di Indonesia." *Jurnal Kepelatihan Nasional* 5, no. 1 (2024): 22–30.
- Susanto, R., dan T. Rahayu. "Analisis Taktik Permainan Bulu Tangkis pada Atlet Tingkat Sekolah." *Jurnal Strategi dan Pelatihan Olahraga* 4, no. 1 (2022): 64–72.
- Wahyuni, S. S. (2023). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Menggunakan Latihan Dumbbell Dan Resistance Band Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Backhand Lob Clear Pada Siswa Bulutangkis Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Wahyudi, R., dan F. Saputra. "Koordinasi Gerak Lengan dan Pengaruhnya terhadap Akurasi Pukulan dalam Bulu Tangkis." *Jurnal Olahraga Prestasi* 6, no. 2 (2022): 89–97.

- Widodo, H., dan S. Rahmad. "Kekuatan Otot Lengan sebagai Faktor Penentu dalam Pukulan Backhand." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga* 3, no. 4 (2022): 55–62.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). *Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). *Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. Kinestetik*, 2 (1), 36–43.