

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Tommy Soenyoto, And Indra Ramadhan. "Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga: Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis Dan Renang." *Bajra: Jurnal Keolahragaan* 2.2 (2023): 40-47.
- Anggara, Anggi. "Pengaruh Latihan Forehand Smash Multiball Terhadap Prestasi Tenis Meja." *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 2.2 (2021): 62-73.
- Asri, Novri, Soegiyanto Soegiyanto, And Siti Baitul Mukarromah. "Pengaruh Metode Latihan Multiball Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja." *Journal Of Physical Education And Sports* 6.2 (2017): 179-185.
- Endrawan, I. B., Fikri, A., Daryanto, Z. P., & Sumantri, R. J. (2024). The relationship between arm muscle strength and wrist flexibility with forehand shot accuracy in table tennis games for students at State Junior High School 2 Pulau Rimau Banyuasin. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 117-128
- Erlangga, D. (2022). *Pengembangan Alat Robopas (Robot Kipas) Sebagai Media Latihan Multiball Tenis Meja Di Hw Sport Pekalongan* (Doctoral Dissertation, Universitas PGRI Semarang).
- Finola, Monicha Aulia, Masrun Afrizal, And Jeki Haryanto. "Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service." *Jses: Journal Of Sport And Exercise Science* 3.2 (2020): 61-68.
- Gatriyani, N. P., & Mayasari, N. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. CV. Tohar Media.
- Handayani, Witri, And Merlina Sari. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Langgam." *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi* 6.2 (2022): 29-43.
- Hasanuddin. (2022). *Pengaruh Latihan Terhadap Akurasi Pukulan dalam Tenis Meja*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 15(3), 221-230
- Hardani, Andriani, H., Ustiawati, J., & Utami, E. F. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Penerbit Pustaka Ilmu.

- Hartono, Yudi, And Khoirul Huda. "Sejarah Kontroversial G 30 S/PKI Konstruksi Materi Dan Praksis Pembelajaran." (2020).
- Haryanto, J., & Amra, F. (2020). The relationship of concentration and eye-hand coordination with accuracy of backhand backspin serve in table tennis. *International Journal of Technology, Innovation and Humanities*, 1(1), 51-56.
- Himawan, Y. (2020). *Aspek Teknik Pukulan dalam Permainan Tennis Meja*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(1), 45-55
- Ilham, L., Sawali, L., & Badaruddin. (2022). Hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan smash forehand pada permainan tenis meja. *Journal Olympic*, 2(2), 59-68.
- Irlanda, Aldi, Reza Hadinata, And Sri Murniati. "Minat Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu Terhadap Praktik Pembelajaran Olahraga Tennis Meja." *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching* 6.1 (2024): 1-12.
- Irwin, C., Vaghetti, C. A. O., & Vaghetti, C. A. O. (2025). The impact of a structured training program on the physical fitness and performance of young tennis players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 24(1), 112-125.
- Iskandar, Iskandar, Jonas Solissa, And Siti Divinubun. "Hubungan *Fleksibilitas* Pergelangan Tangan Dengan Ketepatan Service Backhand Dalam Permainan Tennis Meja Pada Siswa Kelas IX 6 MTS Negeri Maluku Tengah." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10.10 (2024): 1041-1050.
- Jannah, M., Firdaus, K., Deswandi, D., & Amra, F. (2023). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Service Forehand Atlet Tennis Meja Putra Club MJB. *Jurnal JPDO*, 6(4), 74-81.
- Joni, Vivi Februarita, Heru Sulistianta, And Frans Nurseto. "Hubungan Forehand Dan Backhand Dengan Keterampilan Tennis Meja Ekstrakurikuler Smpn 2 Kebun Tebu." *Jupe (Jurnal Penjaskesrek)* 4.4 (2016).
- Kurniawan, Rizkei, Jeki Haryanto, And Eko Purnomo. "Hubungan *Fleksibilitas* Pergelangan Tangan Dengan Ketepatan Pukulan *Fourhand* Tennis Meja Mahasiswa PKO FIK UNIMED." *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani* 20.2 (2020): 149-154.
- Kurniawan, R., Rangkuti, Y. A., & Ulfah, N. R. (2020). Hubungan antara fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, dan motivasi

- latihan dengan ketepatan pukulan forehand tenis meja. *Jurnal Patriot*, 2(4), 951-965. p-ISSN 2655-4984.
- Mahendra, A., Kusnahadi, K., & Paryadi, P. (2021). Kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 45-55.
- Mardiyanto, M. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Tenis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas Vii. 4 Smpn 3 Selat Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 5(02), 761-772.
- Muhajir, R. (2024). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Cabang Olahraga Tenis Meja Pada Siswa Sd Negeri 19 Banda Aceh* (Doctoral Dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Pilacinski, A., da Silva, M., & Voudouris, D. (2025). The brain systematically underestimates the true flexibility of the wrist. *Journal of Neurophysiology*, 133(3), 789-801.
- Putra, T. H. (2022). *Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Ketepatan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja (Studi Penelitian Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa Ukm Tenis Meja Universitas Siliwangi)* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).
- Putra, Tedi Hendriana. *Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Ketepatan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja (Studi Penelitian Kuantitatif Deskriptif Pada Mahasiswa UKM Tenis Meja Universitas Siliwangi)*. Diss. Universitas Siliwangi, 2022.
- Rahman, A. (2020). Peningkatkan Pukulan Forehand Dan Backhand Melalui Media Dinding Permainan Tenis Meja Siswa Smp Negeri 8 Palopo. *Jurnal Panrita*, 1(1), 20-30.
- Rambaudi. (2024). *Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Performa Atlet Tenis Meja*. *Jurnal Keolahragaan*, 18(1), 30-40
- Rahman, Zainal. *Pengembangan Modul Mata Pelajaran PJOK Materi Tenis Meja Berbasis Qr Code Technology Untuk Peserta Didik Kelas X Di SMA Negeri 1 Turen*. Diss. Universitas Negeri Malang, 2023.
- Reken, F., Junita, A., & Hallatu, Y. A. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Gita Lentera.

- Safari, I., & Saptani, E. (2019). Metode Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan Meningkatkan Akurasi Forehand Sidespin Service Tennis Meja. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 174-181.
- Safrian, R. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Forehand Dan Backhand, Untuk Akurasi Servis Dalam Olahraga Tennis Meja Pada Siswa Sma Negeri 12 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Sari, Dessi Novita. "Analisis Kemampuan Footwork Tennis Meja Mahasiswa UKO Tennis Meja Universitas Negeri Padang." *Sport Science* 17.2 (2017): 101-107.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Indigo Media.
- Sugiarto, Agung, And Indra Setya Permana Assyariy. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Sendi Bahu Dengan Ketepatan Service Panjang Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Mts Darussalam Samarinda Tahun 2018." *Cendikia* 2.2 (2019): 45-58.
- Sutari, F., & Syahara, S. (2023). Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Service Dalam Permainan Tennis Meja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 308-319. Kemendikdasmen
- Tomoliyus, Tomoliyus, And R. Sunardianta. "Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Reaktif Agility Tennis Meja." *Jurnal Keolahragaan* 8.2 (2020): 148-157.
- Wahyu, Agustia Indra, And Indra Himawan Susanto. "Gambaran Kondisi Fisik Tim Futsal Putra Pra PORPROV Kabupaten Sumenep Tahun 2022." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10.3 (2022): 43-52.
- Wahyu, Agustia Indra, And Indra Himawan Susanto. "Gambaran Kondisi Fisik Tim Futsal Putra Pra PORPROV Kabupaten Sumenep Tahun 2022." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10.3 (2022): 43-52.
- Wahyuni, W. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Model Pembelajaran Pantulan Bola Ke Dinding Pada Siswa Kelas Ix Smp Pgri 2 Takalar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Yulmiando, Rahmad, And Hamzah Hamzah. "Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Servis Forehand Permainan Tennis Meja Siswa Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Tembilahan." *Joi (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi* 6.2 (2022): 44-52.

Yudi, H. (2021). *Koordinasi Mata-Tangan dan Peningkatan Akurasi Servis*. Jurnal Penelitian Olahraga, 10(2), 113-120