

## DAFTAR PUSTAKA

- Andika, A. R. (n.d.). Maidarman.(2020). *Tinjauan Kemampuan Servis Atlet Bulu tangkis Pb. Sinar Talang*. Jurnal Patriot, 2(1), 73–82.
- Anugrah, A. (2019). *Perbedaan Pengaruh Komponen Biomotor Ditinjau Dari Golongan Darah Atlet Bola Voli Sma Negeri 26 Kab. Bone*. Universitas Negeri Makassar.
- Aswendi, D. (2022). *Gambaran Kelincahan Dan Fleksibilitas Siswa Cabang Olahraga Sepak Takraw Di Sma Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan 2020=* Universitas Hasanuddin.
- Gambar lapangan bulu tangkis <https://www.kompas.com/sports/ /ukuran-lapangan-bulu-tangkis> (diakses 28/05/2023)
- Gambar net bulu tangkis <https://www.google.co.id/search?q=gambar+net+Bulu tangkis> (diakses 30/05/2023)
- Gambar *shuttlecock*  
<https://www.google.co.id/search?q=gambar+ukuran+Shuttlecock+Bulu tangkis> (diakses 30/05/2023)
- Gambar raket  
<https://www.google.co.id/search?q=gambar+ukuran+Shuttlecock+Bulu tangkis> (diakses 30/05/2023)
- Gambar peregangan statis <https://www.google.co.id/search? =gambar+peregangan+statis> (diakses 07/06/2023)
- Gambar peregangan dinamis <https://www.google.co.id/search =gambar+peregangan+dinamis> (diakses 07/06/2023)
- Gambar peregangan pasif <https://www.google.co.id/search?s =gambar+peregangan+pasif> (diakses 07/06/2023)
- Gambar peregangan PNF <https://www.google.co.id/search =gambar+peregangan+PNF> (diakses 07/06/2023)
- Gambar pelaksanaan dropshot <https://images.app.goo.gl/pelaksanaan dropshot> (diakses 31/01/2023)
- Gambar otot lengan <https://www.google.co.id/search =gambar+otot+lengan> (diakses 14/06/2023)
- Gambar otot pergelangan tangan <https://www.google.co.id/search=gambar+otot +pergelangan+tangan> (diakses 14/06/2023)

Gambar kesetimbangan pukulan *dropshot* bulutangkis  
<https://www.google.co.id/search?=&gambar+rangkaian+gerak+dropshot+Bulu+tangkis> (diakses 15/06/2023)

Hariadi, A. S., Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., Wati, I. D. P., & Gandasari, M. F. (2023). *Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 97–105.

Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.

Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.

Herdiansyah, I. (2022). *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Dropshot Dalam Permainan Bulu tangkis (Studi Deskriptif Pada Atlet Ukm Bulu tangkis Universitas Siliwangi)*. Universitas Siliwangi.

Hidayat, C., & Kusnadi, N. (2015). *Bahan Ajar Bulu tangkis*.

Jannah, M. (2019). *Kontribusi Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Pukulan Dropshot Bulu tangkis Mahasiswa Kelas F Semester V Penjaskesrek FKIP UIR*. Universitas Islam Riau.

Kusnadi, N. (2020). *Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulu tangkis Untuk Usia 12–14 Tahun*. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1–11.

Kusnadi, N., Millah, H., & Islami, G. M. (2021). *Hubungan kadar hemoglobin dan kadar lemak dengan daya tahan kardiovaskuler*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 169. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10603>

Mahendra, I. R., Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). *Kelenturan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan dalam pukulan forehand tenis meja*. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).

Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.

Mangngassai, I. A. M., Syaiful, A., & Marsuki, M. (2020). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Long Servis Bulu tangkis*. *Jurnal Olympia*, 2(2), 7–16.

Marwan, I., Setiawan, D., & Wahidah, I. (2015). *Pengembangan Model Alat Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Pada Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 1(1).

Miftahudin, M., Sutisyana, A., & Prabowo, A. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot*

*Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 63 Bengkulu Utara. SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(1), 159–168.*

Mufidah, H. (2022). *Hubungan Minat Dengan Keterampilan Bulu tangkis (Studi Deskriptif Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Smp Negeri 10 Kota Tasikmalaya). Universitas Siliwangi.*

Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi). Deepublish.*

PBSI, P. B. (2006). *Buku Pedoman Bulu tangkis. Jakarta: PB. PBSI.*

Prakosa, L. B. D. (2017). *Sumbangan Tinggi Badan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dengan Keterampilan Dropshot Forehand Pada Atlet Bulu tangkis Di Pb Pandiga Yogyakarta. Pend. Kepelatihan Olahraga-S1, 1(3).*

Putri Riana, N. (2013). *Analisa Gerak Keterampilan Dropshot (Forehand) Olahraga Bulu tangkis (Ditinjau Dari Segi Anatomi, Fisiologi dan Biomekanika).*

Ratames, N. (2021). *ACSM's foundations of strength training and conditioning. Lippincott Williams & Wilkins.*

Rohman, F. (2022). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Pemain Tim Simpati Jaya Desa Muara Langsat Kecamatan Sentajo Raya. Universitas Islam Riau.*

Septianingrum, K. (2022). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan Smash Dalam Permainan Bulu Tangkis. Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 5(1), 31. <https://doi.org/10.24114/so.v5i1.24097>*

Sholeh, M. (2018). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Dengan Kemampuan Long Service Dalam Permainan Bulu tangkis Pada Pemain Pembinaan Prestasi Bulu tangkis Utp Surakarta Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran), 4(1).*

Suardi, V. I. (2018). *Kemampuan Servis Mahasiswa Bulu tangkis Dasar. Jurnal Patriot, 402–408.*

Subardjah, H. (2000). *Bulu tangkis. Bandung: Pioner Jaya.*

Subarjah, H. (2004). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulu tangkis.*

Subarjah, H. (2015). *Teori Kepelatihan Bulu tangkis.*

- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono, D. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 26–33.
- Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D/Sugiyono. *Bandung: Alfabeta, 15(2010)*.
- Suharti, S. (2016). *Perkembangan Gerak: Kelentukan (Flexybility)*. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram, 3(2), 502–505.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Ulfa, R. (2021). *Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan*. AL-Fathonah, 1(1), 342–351.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). *Latihan fisik*. Bandung: FPOK-UPI Bandung.