

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, H. (2016). *Mahir Bermain Bulutangkis*. Nuansa. Bandung.
- Al Farisi, S., Iqbal, R., & Nurwansyah, R. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Tentang Permainan Sepakbola di SMPN 2 Telukjambe Timur Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 76–80. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4022>
- Anas Sudijono. (2017). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Asrofi, A., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2021). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BULUTANGKIS PADA ATLET PEMULA DI ASJAD CLUB PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(12). <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i12.50830>
- Aulia Eka Putri, Donie, Adnan Fardi, & Ronni Yenes. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3). <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.661>
- Bompa, T. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Budi, M. F. S., & Sugiharto. (2015). Circuit Training Dengan Rasio 1:1 Dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3). <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i3.7386>
- Cahyaningrum, G. K., Naheria, N., & Cahyono, D. (2023). Pengaruh Latihan Bola Reaksi Dan Shadow Bulutangkis Terhadap Waktu Reaksi Visual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11586>
- Doni Marganda Limbong. (2021). Pengaruh Latihan dengan Lampu Reaksi dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Atlet Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15621>
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). PENGARUH CIRCUIT TRAINING DAN INTERVAL TRAINING DALAM TES KEBUGARAN JASMANI PADA EKTRAKURIKULER FUTSAL SISWA SMP. *JURNAL KEJAORA (KESEHATAN JASMANI DAN OLAH RAGA)*, 5(April), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Harman, M. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Klub Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten

- Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal Patriot*, 1(1). <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.189>
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *Journal Walisongo*, 8, 21–46. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- I Bagus Endrawan, Noviria Sukmawati, Aprizal Fikri, M. wardana. (2024). Badminton Smashing Punch Training Method Junior High School Athltes Eternal Badminton Association. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehtan*, 106–114. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/18>
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.587>
- Irawadi, H. (2018). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Tampa Penerbit.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Lalu Sapta Wijaya Kusuma. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepak Bola Ekacita Fc. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "Gelora,"* 4(September), 2–5. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v4i2.550>
- Lumintuarso, R. (2013). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Lankor. Yogyakarta
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Maidarman. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-kupu pada Mahasiswa. *Jurnal Performa Olahraga*. <https://doi.org/10.24036/kepel.v1i02.83>
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-tangan dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perfoma Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.24036/po.v1i01.74>
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan JumpShoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal Menssana*, 4(2). <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104>
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar: Bandung. In *Alfabeta Bandung*. Alfabeta.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <https://doi.org/10.15294/jssf.v2i3.3864>

- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346>
- Purnama, W. A., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan Footwork Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan Forehand Smash Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Journal of Physical Education*, 4(1). <https://doi.org/10.33365/joupe.v4i1.2371>
- Risman, I., & Fardi, A. (2019). The Effect of Interval Squat Thrust Training and Circuit Training Against Swimming Speed of 50 Meters Breastsroke. *Jurnal Perfoma Olahraga*, 4(2). <https://doi.org/10.24036/po.v4i02.107>
- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3). <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.373>
- Sandi, I. N. (2019). Sumber Dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64–73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3340183>
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta. Bandung
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>
- Tegar Galih Novan Priambudi, & Syaukani., A. A. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Handgrip & Dumbell Terhadap Peningkatan Kekuatan Genggaman Jari Pada Pemain Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5374>
- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Santika, N. A. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Dan Lukis Tradisi Smk Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1). <https://doi.org/10.59672/jpkr.v3i1.215>
- Yuliawan, D. (2017). *Bulu Tangkis Dasar* - Google Books. Budi Utama. Yogyakarta
https://www.google.co.id/books/edition/Bulu_Tangkis_Dasar/uUE9DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di DIY. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4974>