

## DAFTAR PUSTAKA

- Barirman, & Sujana, W. A. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Rajagrafindo Persada.
- Dharmawan, B. Y. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Power Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Smp Negeri 1 Prambanan Klaten Tahun 2016*.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepeatihan Olahraga* (S. Diah (ed.)). CV. Jakad Media Publishing.
- Galira, J., Rumondor, D., & Sukadana, B. (2021). *Pengaruh Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Backhand Drive Dalam Permainan Tennis Meja Pada Siswa SMP 3 Negeri 3 Tondano*. 02(02), 7–12.
- Harsono. (2015). *Kepeatihan Olahraga* (A. Kamsyah (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2022). Pengaruh Pelatihan Dumbbell Curl dan Shoulder Press terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 160–164. <https://doi.org/10.54371/ainj.v3i3.168>
- Iyakrus. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Lumawir, D., Lomboan, E., & Berhimpong, J. (2021). Pengaruh Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Drive Dalam Permainan Tennis Meja SMK Negeri 1 Tondano. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1),

296–305. [www.stikes-khkediri.ac.id](http://www.stikes-khkediri.ac.id)

- Mardianto, H. (2021). Analisis Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Meja Pada Atlet Junior Putra PTM Rajawali Club. *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*, 03(02), 15–21.
- Maulana, A. (2022). *Pengembangan Model Dasar Latihan Fisik Dengan Media Dumbbell Dan Bodyweight Pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Tolak Peluru*. Universitas Teknokrat Indonesia.
- Mu'arifin, S. A. (2020). *Sapto Adi Mu'arifin Tenis Meja*.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). Dasar-Dasar Latihan Beban. In *Uny Press* (Issue August 2018). <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Jakarta*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Parwati, L., Yasa, P. M., & Widhiyati, K. A. T. (2016). Pelatihan Tidur Terlentang Dengan Lengan Lurus Keatas Mendorong Beban 1 Kg Di Kedua Tangan Dengan 10 Repetisi 2 Set Terhadap Peningkatan Kekuatan otot Lengan Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 3 Tampaksiring Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(15018), 16–19.
- Rahmat, & Komaludin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Forehand Smash Dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Performa Olahraga*, Xx(Xx), 13–34.
- Rohmah, M. qutoriki, & 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), 1–16. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26211>
- Ruslan. (2017). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Lapangan. *Journal Health and Sport*, 6(2), 1–10. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/JHS/article/view/1072>
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Salim, A. (2022). *Buku Pintar Tenis Meja* (Lisnawati). Nuansa Cendekia.
- Sarimah, & Jaini, H. A. R. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Pukulan Smash Forehand Dalam Permainan Tenis Meja SMA Swasta Putri Puyu Kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa*, 1(1), 64–70. <https://stkipmeranti.ac.id/ejournal.stkipmeranti.ac.id/index.php/Pjkr>
- Subakti, & Iksan, M. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Forehand Drive Pada Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(3), 255–263. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/570>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. CV Alfabeta.

Suparman, Syarifuddin, M. A., & Jahir, A. S. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Ketepatan Servis Permainan Tenis Meja. *Sportify Journal*, 1(2), 1–23.

Tomoliyus, M. . (2017). Sukses Melatih Keterampilan dan Dasar Permainan dan Penilaian. In Y. SUkarmin (Ed.), *Sukses Melatih Keterampilan dan Dasar Permainan dan Penilaian*. CV. Sarnu Untung.