

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif Hidayat. 2015. Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball di Kabupaten Semarang. Starta 1. Tidak diterbitkan Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, S. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dwi Cahyono. 2018. Pengaruh Latihan traditional push up, Plyometric push up, dan incline push up, terhadap kekuatan otot lengan, power otot lengan dan daya tahan otot lengan. Universitas Negeri Surabaya
- Egi Lingga Nirwana, 2017. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Keterampilan Pukulan Ke Gate Gateball. Universitas Pendidikan Indonesia. repository.upi.edu. perpustakaan.upi.edu.
- Ester Sondang. 2022. 6 Olahraga Pergelangan Tangan Untuk Ayah Tingkatkan Fleksibilitas Ligamen. Theaseanparet, Diakses Pada 10 April 2022.
- Fajar Hafiah. 2013. Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Fleksibilitas Pinggang terhadap Hasil Standing Shoot Dalam Permainan Bola Tangan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono. 2018. *Kepelatihan Olahraga*. Cetakan ke-3. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar: Udayana University Press.
- Nurjamilah. Barakat Firman. Maulana Bachtiar. (2018). Hubungan Antara Kekuatan otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Long Forehand di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018. Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *utile Jurnal Kependidikan*.
- M Miftahudin, Ari Sutisyana, Andika Prabowo (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 63 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Vol 2 no 1*.
- M. Ridwan, Roma Irawan. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet

Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning. Jurnal performa olahraga.vol 3(22). Performa olahraga.

- Mangngassai, Ince Abdul Muhaemin. 2020. Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Long Servis Bulutangkis. *Jurnal Olympica*. 2(1): 7-16.
- Mufarrihul Ihsan. 2021. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Dan Perkenaan Raket Dengan Shuttlecock Terhadap Ketepatan Akurasi Pukulan Lobdalam bulutangkis. Universitas Negeri Surabaya.
- Permadi, A. G. (2017). Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Pahlawan Sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(2), 71–80. Retrieved from <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/160/0>
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price.
- Santika, Ngurah. 2016. *Buku Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*
- Santoso, S. 2011. *Mastering SPSS Versi 19*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Suryanto. 2012. *Bermain Gateball*. PERGATSI Indonesia.
- Suryanto. 2013. *Tanya Jawab Gateball*. PERGATSI Indonesia.
- Wiriawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Sukadiyant. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ruswandi. (2016). Hubungan Power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil ketepatan melakukan spike pada permainan bola voli. (Skripsi). Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas PendidikanIndonesia, Bandung.
- Syakad, Eri barlina. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang. Volume 4 , 2Desember ISSN 2528-6102
- Sajoto, Muhammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

Jakarta:Depdikbud

- Tedy Gunawan, Iman Imanudin. (2019). Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan Dengan Ketepatan Dan Kecepatan Smash Pda Cabang Olahraga Bulutangkis. Ilmu Keolahragaan. Universitas Pendidikan Indonesia.vol 4 tahun 2019
- Widiarta, IW., Ariani, L. P.T., Darmawan, G. E.B. (2014). Pengaruh Bentuk Latihan Push-Up dan Pul-Up Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan. Jurnal Pendidikan kepelatihan olahraga Undiksha 2 (1)  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPKO/article/view/4164>
- Puspitasari sendhi, Febrita Paulina Latihan Peregangan Otot Pergelangan Tangan, Tangan dan Lengan Sebagai Bentuk Usaha Pencegahan Dan Rehabilitascarpal Tunnel Syndrome. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Rani Nur Utami,(2019).Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Punggung, dan Panjang Togok Terhadap Hasil Pukulan Jarak Menengah pada UKM Woodball UNNES. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negri Semarang.
- Abdul Ince Muhaemin Mangngassai.(2020) Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Long Servis Bulutangkis. Universitas Cendrawasih Vol 2 No 2.
- Dody Rachmat. Arief Muhammad (2018).Hubungan Kekuatan Otot Lengan , Koordinasi Mata Tangan, dan Fleksibilitas dengan keterampilan Forehand Drive pada atlet klub squash.Universitas Singaperbangsa Karawang.