

DAFTAR SINGKATAN

- IFB : *International Federation Badminton*
- BWF : *Badminton World Federation*
- PBSI : *Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia*
- SSC : *Stretch-Shorthening Cycle*
- ROM : *Range of Motion*
- IMT : *Indeks Masa Tubuh*
- cm : *Centimeter*
- m : *Musculus*