

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, I. N., Saichudin, S., & Merawati, D. (2018). Analisis Gerak Free Throw Terhadap Keberhasilan Menembak di Tim Bolabasket FIK Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 6(2), 1–8.
- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277–282. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>
- Agustina, A. T., & Priambodo, A. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta UNESA Petanque Club. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 391–395.
- Akin R. (2019, December 4). *Four Factors Basketball yang Wajib Kalian Tahu Agar Mudah Meraih Kemenangan*. DBL.ID. <https://www.dbl.id/r/3446/four-factors-basketball-yang-wajib-kalian-tahu-agar-mudah-meraih-kemenangan>
- Al-Hadist, G., Hermawan, D., & Prasetyo, A. F. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Free Throw pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik*, 2(2), 324–331. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i3.685>
- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020a). Profil keterampilan shooting free throw atlet bola basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 30–36.
- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020b). PROFIL KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW ATLET BOLA BASKET. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bolabasket Concentration and balance: Factors influencing successful shooting in basketball. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1, 47–54. <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/sjs>
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Elta, Y. T. (2021). *HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL TEMBAKAN BEBAS (FREETHROW) PADA TIM BASKET SMA NEGERI 1 MENGALA*. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/61181>

- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2017). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Friskawati, D. (2025). Hubungan Kekuatan Lengan, Keseimbangan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Akurasi Three Points Shoot Bola Basket. *Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Bahasa*, 3(1), 40–48. <https://doi.org/10.59613/jipb.v3i1.112>
- Fujita S. (2024). *What Is Double Dribble In Basketball? An Ultimate Guide*. <https://www.scottfujita.com/what-is-double-dribble-in-basketball/>
- Gonzaga. (2019). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri terhadap Tembakan Bebas (Free Throw) dalam Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler SMK N 35 Jakarta Barat) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi)*.
- Hakiki T. (2021, June 24). Wow! 4 Ritual Ini Punya Pengaruh Besar Buat Free Throw Kamu Loh. DBL.ID. <https://www.dbl.id/r/7217/wow-4-ritual-ini-punya-pengaruh-besar-buat-free-throw-kamu-loh>
- Indrawan, B., & Nurhidayat, D. (2015). Permainan Bola Basket. *Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya*.
- Iskandar, D., & Ramadan, G. (2019). The development of a concentration training model on free throw shots basketball players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 1–15. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12493
- Ismulloh, I. (2021). *Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap Dan Latihan Tembakan Jarak Berpindah Terhadap Hasil Free Throw Pada Pemain Bola Basket Club Wolverine Kabupaten Pringsewu*.
- Isnanto, A. H. (2019). Seri Olahraga Bola Basket. *Gamping Sleman: Penerbit Sentra Edukasi Media*.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60. <https://doi.org/10.26740/jppt.v8n1.p53-60>
- Jayakusuma, T. (2001). Metode Penelitian dan Aplikasinya. *PT. Raja Grafindo, Jakarta*.
- Kibrispdr. (n.d.). *Sketsa Lapangan Bola Basket*. Retrieved June 23, 2025, from <https://www.kibrispdr.org/detail-29/sketsa-lapangan-bola-basket.html>
- Laksmi, P. A., Andayani, N. L. N., & Artini, I. G. A. (2018). Intervensi Four Square Step Lebih Efektif Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Daripada Balance

- Strategy Exercise Pada Lansia Di Kelurahan Tonja, Denpasar Timur, Bali. 6. *Denpasar Timur, Bali*, 6, 10–13.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan konsentrasi atlet sepak bola melalui metode latihan life kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387–396.
- Narlan, A. , & Juniar, D. T. (2018). *Statistika Dalam Pelajaran Penjas. .* Deepublish.
- Narlan A, & Juniar D.T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. DEEPUBLISH.
- Penjasorkes. (2022). *5 Teknik Dasar Passing Bola Basket dan Pembahasannya*.
<https://www.penjasorkes.com/2017/09/5-teknik-dasar-mengoper-atau-pass-dalam.html>
- Pradina, A. L., & Wahyudi, H. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Tangan Putra Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 67–72.
- Prakoso, A. (2024). *HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN, KESEIMBANGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING FREE THROW PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 2 JATIROTO TAHUN 2023*.
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(4), 15–21.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/437>
- Rahma, V. A., Yaslindo, Y., Neldi, H., & Amra, F. (2024). Tingkat Keterampilan Dasar Pemain Bolabasket dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Pembangunan Laboratorium UNP. *Jurnal JPDO*, 7(3), 100–107.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.63>
- Rahmadani, A. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket. *Journal Sport Area*, 2(2), 1–9.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).884](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).884)

- Rohman M.A. (2024). *Pengujian Statistika Menggunakan Tabel z dan Cara Menggunakannya*.
- Romas, M. Z. (2019). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1).
- Rosmi, Y. F. (2017). Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw Bolabasket. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 34(2), 81–98. <https://doi.org/10.36456/helper.vol34.no2.a964>
- Saichudin, S., & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku Ajar Bola Basket*. Malang: Wineka Media.
- Salim, A. (2024). *Buku Pintar Bola Basket*. Nuansa Cendekia. <https://books.google.co.id/books?id=bfT-EAAAQBAJ>
- Sandika Gustiari. (2018). Perbandingan ketepatan one hand set shoot dan two hand set shoot pada tembakan bebas (free throw) dalam permainan bola basket siswa SMA N 1 Torue. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(3).
- Sayyidi, A. (2021). ANALISIS HASIL FREE THROW TIM LA LAKERS PADA FINAL NBA 2020 MELAWAN MIAMI HEAT. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 63–67. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40873>
- Sholihin, E. M. A. R. (2023). *Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa*.
- Simbolon, B. K., Damrah, D., Neldi, H., & Marta, I. A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi dengan Kemampuan Free Throw. *Jurnal JPDO*, 5(6), 35–40. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1011>
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Lengkana, A. S., & Alif, M. N. (2019). Pendampingan dan pelatihan keseimbangan tubuh pada guru pjok sekolah dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 93–101.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1>
- Syafruddin. (2016). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78.
- Troy A. (2021, October 6). *How Many Points Are A Free Throw Worth?* <https://ecosports.com/blogs/vegan-athletes/how-many-points-are-a-free-throw-worth>
- Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23–30. <http://doi.org/10.22216/jen.v7i1.712>
- Vidiaflorenza, R. (2023). Pengaruh Latihan Wall Shoot Dan Chair Shoot Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Prabumulih. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 256–271. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i1.1611>
- Williams, S. M., & Lacy, A. C. (2018). *Measurement and evaluation in physical education and exercise science*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315312736>
- Windatiningsih, D. (2019). Uji Validasi Data Debit untuk Deteksi Penyimpangan Data Studi Kasus: Das Citarum Hulu. *Jurnal Sumber Daya Air*, 15(2), 121–136. <https://doi.org/10.32679/jsda.v15i2.600>
- Wiradihardja, S., & Syarifudin, S. (2017). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SMA Kelas X*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud. https://repositori.kemendikdasmen.go.id/5230/1/b_693af4a2-0be2-44f2-a49f-2630551b757f.pdf
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan konsentrasi dengan hasil pukulan jarak jauh (Long Sroke) pada cabang olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.3903>
- Yundarwati, S., & Soemardiawan, S. (2019). Pengaruh Latihan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Pemain Ps. Undikmamataran

Tahun 2019. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala*. <http://dx.doi.org/10.1234/.v0i0.984>

YUNITANTORO, R. H., & SIANTORO, G. (2020). PENGARUH LATIHAN SHOOTING FREE THROW MENGGUNAKAN QUBE BASKETBALL TRAINER PADA PEMAIN BASKET USIA DIBAWAH 15 TAHUN. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/33496>