

DAFTAR PUSTAKA

- Agusman, R., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 12–61. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/66798>
- Mylsidayu, Apta ; Kurniawan, Febi. *ILMU KEPELATIHAN DASAR / Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan .2015*
- Harsono (Pengarang) ; Pipih Latifah (Pengarang). *Latihan Kondisi Fisik : Untuk Atlet Sehat Aktif / Harsono ; Penyunting, Pipih Latifah .2018*
- Akbar, M. (2018). Alternatif Alat Ukur Maximal Power Pukulan Dan Tendangan Berbasis Digital Sandsack Dalam Olahraga Pencak Silat Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |. *Perpustakaan.Upi.Edu*, d, 48. http://repository.upi.edu/44526/5/SPS_T_POR_1602974_Chapter2.pdf
- Alnova, J., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (Free Throw) dalam Bola Basket Putra Club Basket Tunas Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 120–129. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.13074>
- Angraini, W., Apifa, P., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 30–36. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Chu, Donald A.. *Jumping Into Plyometrics*. Britania Raya: Human Kinetics, 1998.
- Dr. Bhavesh A. Prabhakar, *International Journal of Research in Science, Commerce, Arts, Management and Technology*, 410–421. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-13062>
- Hanifah, I. N., Syamsuramel, S., Bayu, W. I., & Rasyono, R. (2023). Pengaruh Lempar Tangkap Menggunakan Medicine Ball Terhadap Power Otot Lengan Pada Kegiatan Ekkstrakurikuler Handball. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 7–17. <https://doi.org/10.36379/corner.v4i1.442>
- Haoxing, Z., & System, C. (n.d.). (2022). Biomekanika Olahraga, <https://repository.uir.ac.id/22240/1/Biomekanika%20Olahraga.pdf>
- Harahap, A. S., Barata, I., & Apriyanto, T. (2019). Hubungan Antara Power Otot

- Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Akurasi Passing Rugby Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 154–163. <https://doi.org/10.21009/jsce.03217>
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2019). *Tinjauan Pustaka Hakikat Latihan.Pdf*. 5–26. <http://portaluqb.ac.id:808/1291/4/BAB2 RUT.pdf>
- Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Arif, M. (2021). *Analisis biomekanika free throw basket sesuai kaidah dave hopla Biomechanical analysis of basketball free throw according to the rules of dave hopla*. 9(2), 210–219. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/40360/16341>
- Isi, D. (n.d.). *Afri Tantri & Mashud i*. <https://repositori.ulm.ac.id/bitstream/handle/123456789/34255/TES PENGUKURAN CABANG OLAHRAGA-Bookmark.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jannah, M., Muhtar, T., & Rahman, A. A. (2024). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Pada Kelas VI. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 15190–15199. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/14832>
- Karim, M. Q., Wicaksono, L., Siswoyo, J., Tarigan, H., & Tarigan, B. S. (2024). *Pengaruh Latihan Plyometric Dan Kekuatan Otot Tangan Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Three Point Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 28 Bandar Lampung*. 07(01), 8634–8642. <https://digilib.unila.ac.id/84868/>
- Kekuatan, L., Lengan, O., Kemampuan, T., Free, S., Pada, T., & Bola, P. (2024). *Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada Permainan Bola Basket*. 1(1), 96–107. <https://doi.org/10.37905/jas.v1i2.23983%0A>
- Kusen, A., Zhannisa, U. H., & Pradipta, G. D. (2025). *EFEKTIVITAS LATIHAN CHAIR DIPS & PULL UP TERHADAP KEMAMPUAN FLYING SHOOTING ATLET BOLA TANGAN*. 05(02), 316–324.
- Lestari, E. D. (2017). Strategi Siswa Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Negeri 2 Ngaglik Tahun 2017. *Tingkat Pengetahuan Dan Pemahaman Taktik*

- Dan Strategi Siswa Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Negeri 2 Ngaglik Tahun 2017 Knowlegde and Understanding Levels on Tactics and Strategies of the Members of Extracurricular Basketball At Smp Negeri 2 Ng,* 3. <https://journal.student.uny.ac.id/pjkr/article/view/6832>
- Luthfiah, & Aisyatul, D. (2022). Implikasi Pelaksanaan Zonasi dalam Pemerataan Peserta Didik Baru dan Peningkatan Kualitas Pendidikan. *Undergraduate (S1) Thesis, IAIN Kediri.*, 1–23. <https://etheses.iainkediri.ac.id:80/id/eprint/6894>
- Muhammad Zaki, & Dewi Maya Sari. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Penerapan Gaya Mengajar Drill Dan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iv-A SD Yayasan Pendidikan Nurul Hasanah Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(1), 40–45. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i1.504>
- Oktafian, M. (2024). *Meningkatkan Hasil Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad.* [https://digilib.ikipgriptk.ac.id/id/eprint/2357/3/BAB II.pdf](https://digilib.ikipgriptk.ac.id/id/eprint/2357/3/BAB%20II.pdf)
- Permadi, T. (2016). Pengaruh Half Squat Jump dan Split Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Mae Geri Chudan Atlet Senior (Usia 21 Tahun Ke Atas) Kabupaten Klaten. 2017, 1–23. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/45773>
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Sidik Didik Zafar. (2022). Prinsip-Prinsip Latihan Atlet Pada Berbagai Periodisasi. *Temu Ilmiah Nasional Persatuan Ahli Gizi Indonesia*, 60–64.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.*
- Abdul Narlan (penulis) ; Dicky Tri Janiar (penulis). *Statistika Dalam Penjas : Aplikasi Praktis Dalam Penelitian Pendidikan Jasmani / Penulis, Abdul Narlan, Dicky Tri Juniar .2018*
- Utomo, A. W. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Berbeban Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pemain Bolavoli (Eksperimen pada

Pemain Pra-PORPROV Magetan). *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun*, 1(2), 242–248.

Kasmiati et al. (2023) Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 18 Kota Bekasi. <http://repository.unismabekasi.ac.id/4849/>