

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadist, G., Hermawan, D., & Prasetyo, A. F. (2024). Hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap kemampuan free throw bola basket. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*, 2(3), 210–218. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i3.685>
- Alnova, J., Syafrial, & Defliyanto. (2024). Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan hukuman (free throw) dalam bola basket. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.13074>
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 544–553.
- Aziz, Dr. Mursal, M.Pd.I, Hasbie Ashshiddiqi, H.M., & Mahariah, M.Ag. (2020). *EKSTRAKURIKULER PAI (Pendidikan Agama Islam): Dari Membaca Alquran sampai Menulis Kaligrafi*. Banten: Media Madani.
- Bachtiar, B. H., & Hartato, B. M. (2018). Upaya Meningkatkan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas X SMA Negeri 1 Cianjur. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(1), 37–50.
- Cruss, J. (2017). *Pull up Exercises For Beginners – The Definitive Guide to Doing Your First Pull up*.
- Febriani, A. R., Hidayat, R., Syafei, M., Budi, D. R., & Sulaiman. (2022). BEEF Principle Terhadap Akurasi Shooting Free throw Berbasis Analisis Biomekanik. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 22(1), 44–52. <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.23012023.05>

- Gonzaga, F.D. (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).
- Hardiyono, B. (2017). Pengaruh metode latihan shooting terhadap hasil shooting free throw. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senari Pustaka.
- Hasfira, R. (2022). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja Di Kota Pekanbaru*. Repository Universitas Islam Riau. <https://repository.uir.ac.id/20300/1/188110152.pdf>
- Ichsani, Bahtiar, M. F., G, Sarifin, & Alamsyah, N. F. (2024). Analisis Gerakan Free throw Pada Basket Menggunakan Software Kinovea (Studi Khusus Pada Atlet Bola Basket Flying Wheel Junior). *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 8(1), 21–32. <https://doi.org/10.26858/sportive.v8i1.62622>
- Iversen VM, Norum M, Schoenfeld BJ, Fimland MS. No Time to Lift? Designing Time-Efficient Training Programs for Strength and Hypertrophy: A Narrative Review. *Sports Med.* 2021 Oct;51(10):2079-2095. doi: 10.1007/s40279-021-01490-1.
- Khoeron, N. (2017). *Buku pintar basket*. Jakarta: Anugrah.
- Knudson, D. (2007). *Fundamentals of biomechanics*. Boston, MA: Springer US.
- Kurniawan, A. (2015). *ILMU KEPELATIHAN DASAR / Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan*. Perpustakaan Universitas Bina Darma. <https://perpustakaan.binadarma.ac.id/opac/detail-opac?id=6469>
- Langga, Z.A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 41–42.
- Mashuri, H. (2017). The Effectiveness of Basketball Shooting Training Model on Improving Shooting Capabilities of Basketball Players. *JIPES - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*.

- Miller, S., & Bartlett, R. (1996). The relationship between basketball shooting kinematics, distance and playing position. *Journal of sports sciences*, 14(3), 243-253.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Mulzaman, A. N., Rahmawati, I., & Nurkholis, N. (2024). *Peran penting pendidikan jasmani terhadap pembentukan karakter*. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 21–28.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu kepelatihan*. Bekasi: Percetakan Equator.
- Prasetya, A. T., Indrawan, K. A., & Rusmayani, N. G. A. L. (2024). The effect of push up and pull up exercises on shooting free throw results in basketball athletes in Jembrana Regency. *Journal Coaching Education Sports*, 3(2), 171–178. <https://doi.org/10.31599/gznfsc75>
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(4), 15–21.
- Rahmani, Mikanda. (2015). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur.
- Rosmi, & Fefrian, Y. (2017). Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation terhadap konsentrasi dan Keberhasilan Free Throw Bola Basket. *Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA*, 81–98.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh pembelajaran shooting (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (free throw) dalam permainan bola basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2), 43.
- Sajoto. (2016). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Saputro, M. T. R. D., Nugroho, S., Afrinald, R., & Mahardhika, D. B. (2025). Variasi latihan otot lengan terhadap keterampilan teknik dasar free throw bola basket. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 55–63.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2025). *Motor learning and performance: From principles to application*. Human Kinetics.

- Setiawan, V. (2022). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Basket Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Siswa. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 538. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v3i3.8966>
- Siregar, Irwansyah. (2015). Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola dengan Pendekatan Bermain.
- Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Tingkat Keterampilan Shooting Free Throw Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. (2025). *Aisyahuniversity.ac.id*.
<https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/AJoPE/article/view/1263/547/>
- Tomi, A. dkk. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V SDN Tawangargo Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 182–200.
- Wina, P., Riswandi, N., & Jayadi, J. (2024). Pengaruh metode latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan shooting free throw bola basket. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 45–53. <https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2746>
- Winoto, A., S, A., & Arbanisa, W. (2023). Program latihan beban pada olahraga bulutangkis: Sebuah tinjauan pustaka. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 3(2), 146–154. <https://doi.org/10.32665/citius.v3i2.2317>
- Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket: Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

World Health Organization. (2020). *Physical activity*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Yunitantoro, R. H., & Gigih Siantoro. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Qube Basketball Trainer Pada Pemain Basket Usia Dibawah 15 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).

Yusmawati, Y. (2014). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 77–85