

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Nugraha, A., Hamdiana, H., & Sapulete, J. (2020). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Siswa SMA Negeri 1 Tenggara Seberang. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 10–21. <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i2.399>
- Annasai, F. (2019). *Pengaruh Metode Circuit Body Weight Training Terhadap Komponen Fisik Predominan Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri* <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ikora/article/viewFile/16010/15492>
- Anugrarista, E. dan N. R. (2021). *Teknik Dan pembelajaran Dalam Permainan Bola Basket*. Media Sains Indonesia.
- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020a). 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>
- 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>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. UM Press.
- Carnelian, C. (2020). *8 Gerakan Olahraga dengan Resistance Band*. Rukito. <https://www.rukita.co/stories/olahraga-resistance-band/>
- Daring, K. (2022). *KBBI Daring*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Pengaruh>
- Doewes, K. N. A. K. M. (2018). *Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah*. 1(1), 55–63.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Kencana.
- Exercise.com. (2023). *Resistance Band Front Rise*. Exercise.Com. <https://www.exercise.com/exercises/resistance-band-front-raise/>
- FIBA. (2018). *FIBA 2018 Official Basketball Rules*. Perbasi.
- Fikri, A. (2015). METODE LATIHAN KOMANDO DAN METODE LATIHAN SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW DALAM BOLABASKET (S_Kor_1005424_Chapter 3). *Repository.Upi.Edu*.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1), 28. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1555](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1555)
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Alfabeta.
- Lab, O. (2022). *Resistance Band Kick Triceps*. Olahraga Lab. <https://workoutlabs.com/exercise-guide/resistance-band-tricep-kickbacks/>
- Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2), 136–152. <https://doi.org/10.30870/ucej.v1i2.1887>
- Litalia. (2023). *Pengertian Dan Teknik Cara Melakukan Shooting Bola Basket*. Jurnal Ponsel. <https://www.jurnalponsel.com/pengertian-dan-teknik-cara-melakukan-shooting-bola-basket-yang-benar/>

- Mardhika, R. (2016). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Wahana*, 68(1), 5–12. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.626>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. *Bandung: Alfabeta*, 116–118.
- Nala, I. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Udayana Nuversity Press.
- Narang, S., & Patil, D. (2021). Determination of Ballistic Six Exercises and Theraband Exercises on Physical Performance in Badminton Players: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 15(2), 281–291. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i49a33331>
- Nasrulloh, A. (2015). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot. *Medikora*, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4652>
- Nebahatqoru, M., Sagitarius, S., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Enam minggu latihan resistance band untuk meningkatkan power tendangan atlet taekwondo poomsae. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 215. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.10756>
- Peningkatan, S., Program, P., Pada, L., Dan, P., Kabupaten, P., Tengah, L., Wire, N., Sakti, P., Suriatno, A., Yusuf, R., & Tengah, K. L. (2019). 43 *Abdi Masyarakat*. 1(1), 43–46.
- RESI WARDANA, A. (2017). Pengaruh Penerapan Pembelajaran Langsung Basket Mini Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas V Sd Negeri Satu Atap Lesanpuro 2 Malang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 198–201.
- Robert, A. (2022). *Resistance Band Terbaik*. WireCutter. <https://www.nytimes.com/wirecutter/reviews/best-resistance-bands/>
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smpn 30 Makassar. *Kinestetik*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10347>
- Saputra, R., Sovensi, E., & Syafutra, W. (2021). Perbandingan Latihan Shooting Menggunakan Satu Tangan Dan Dua Tangan Terhadap Hasil Shooting Free Throw Bola Basket Atlet Club Ssbc Kota. *Bina Gogik: Jurnal Ilmiah ...*, 8(2), 1–6. <https://www.ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/pgsd/article/view/721%0Ahttps://www.ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/pgsd/article/viewFile/721/647>
- Sarwita, T., Bina, U., Getsempena, B., & Target, L. P. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1). <http://www.jim.bbg.ac.id>
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 15–20.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>
- Siyoto, S., & Ali, M. S. (n.d.). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung. In *Metode Penelitian Pendidikan*

(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D) (p. 308).

Suhartik, & M Ilham Leksa Pambudi. (2020). Hubungan Antara Power Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Underbasket Shoot. *Journal STAND : Sports Teaching and Development*, 1(1), 17–21. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2322>

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV Lubuk Agung.

Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>

Widiastuti. (2017). *Tes dan pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.