

DAFTAR PUSTAKA

- Ariestika. E. 2018. Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket dengan Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas XII Pemasaran A SMKN 1 Kebun Tebu. *Skripsi*.Lampung : FKIP UNILA
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang.Universitas Negeri Malang.
- Chan. F. 2012. Latihan Kekuatan. *Jurnal Cerdas Syifa*. 2(1). 1-8.
- Chidliir, Mochammad. Kekuatan Otot Lengan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(7). 130-140.
- Cholil. H. D. 2010. Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan dengan Hasil Servis Dalam Permainan Tennis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 2(1). 55-68.
- E.A.Rido. 2016. *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Peningkatan Power Lengan, Power Tungkai, Kelincahan, Dan Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis Pada Siswa Putra Kelas Xi Smk Trisakti Bandar Lampung*. Skripsi.Lampung : FIK UNILA.
- Fatahilah. Adika. 2018. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 2(1). 11-17
- Febrianta Yudha. 2015. Kebugaran Kardiorespirasi Pemain Ukm Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*. 2(7).10-20.
- Fitra, Diki. 2016. Latihan Sirkuit. *Jurnal Kesehatan Jasmani*. 2(3). 45-50.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga*. Jakarta. Kalam Publika.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta.Grafindo
- Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta.Anugrah
- Langga. Z. A. 2016. Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. 1(1). 90-104.
- Mariati. S., Rasyid. W. 2018. Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*. 3(2).28-36.

- Mekayanti, Ayu. 2015. Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan “*Secret Method*”. *Jurnal Virgin*. 1(1). 40-49
- Nugroho, Sigit. 2012. Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Daya Tahan Aerobik Mahasiswa PKO FIK UNY. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 1(1). 1-11.
- Nosseck, Josef. (1982). *Teori Umum Latihan* (M. Furqon, Penerjemah.). Jakarta: Pan African Press Ltd Lagos.
- Perdima. E. F. 2017. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket. *Jurnal Altius*. 6(1). 9-14
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta. Erlangga.
- Rubiana, Iman. 2017. Pengaruh Pembelajaran *Shooting (Free Throw)* Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil *Shooting (Free Throw)* Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*. 3(2). 248-257.
- Soni, Arman. 2018. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Paduan Suara Di Smp Negeri 26 Padang. *Jurnal Sendratasik*. 6(2). 12-18.
- Sudarsono, Slamet. 2011. Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah Spirit*. 11(3) 31-43.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sunarno A. (2017). *Tes, Pengukuran Kesegaran Jasmani dan Olahraga*. Diktat. Medan: FIK UNIMED
- Triya, Aldhaka. 2018. Motivasi Siswi-siswi SMA Negeri 1 Tuban dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(7). 146-154.
- Utomo. M., Kartiko. C. D. 2015. Pengaruh Pemberian *Reward* Terhadap Hasil Belajar *Shooting* Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(2). 434-442.
- Widiyani. N.M., Sudadio., & Fauzi.A. 2019. Efektivitas Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari Ahlan Wasahlan Dalam Mengembangkan Bakat Menari Warga Belajar Paket C Di Pkbm Al-Firdaus Kramatwatu Kabupaten Serang-Banten. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*. 4(1). 61-70