

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>
- Agustiawan, A. (2020). Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil Shooting Free Throw Atlet Bola Basket Palembang. *Jurnal Olympia*, 2(2), 17–26. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1211>
- Altavilla, G., D'isanto, T., & Francesca, D. (2020). The educational value of rules in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), S1195–S1203. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.21>
- Asmawan, A. Y., & Wismanadi, H. (2019). Analisis keberhasilan free throw pada atlet bolabasket putra IKOR UNESA ditinjau dari segi biomekanika. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4 (1), 36. 7–8. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p36-43>
- Bagus Jovanca Aldino, & Hariyoko. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Barzykina, I. (2017). *The physics of an optimal basketball free throw*. <https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.1702.07234>
- Bobby, & Olahraga, P. K. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan Chair Shoot Dan Latihan on Your Back Shooting Terhadap Peningkatan Hasil Free Throw Atlet Basket Putri Isoiki Muda Tahun 2024 the Difference in the Effect of Chair Shoot Training and on Your Back Shooting Training on Increasing . *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2), 217–225.
- Bompa, tudor o . haff gregory. (2009a). *periodization: Theory and methodology of training* (edisi keli). human kinetis.
- Button, C., MacLeod, M., Sanders, R., & Coleman, S. (2003). Examining movement variability in the basketball free-throw action at different skill levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 257–269. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609090>
- Ceysha Nabila Putri, Fekie Adila, A. J. (2023). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Akurasi Shooting Free Throw Atlet Basket Tim Heroes Ladies League Pekanbaru. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Choirur Rozaq, M. N., & Priyanto, P. (2023). Pengaruh Latihan Wall Shoot Dan Chair Shoot Terhadap Hasil Shooting Free Throw Bola Basket Pada Peserta

Ekstrakurikuler Putri Smp N 1 Jekulo Kudus. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(2), 70–76. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i2.64511>

Dewi, A. S., & Mulyono, A. (2023). Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Tetap terhadap Free throw Pemain Bolabasket Putri SMP Negeri 1 Ambarawa. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 318–326. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49801>

FAROOQUE, S. M., & ROY, S. (2022). Russian Journal of Physical Education and Sport. ... *Journal of Physical Education and ...*, 2(1), 61–70. <https://elibrary.ru/item.asp?id=49616737>

Hutabarat, D. A., & Nasution, U. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Dengan Menggunakan Problem Based Learning Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Swasta Jambi Medan Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 105–111. <https://doi.org/10.24114/jik.v18i2.15849>

Ibrahim, I., Damanik, S. A., & Mehaga, M. P. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Lay Up Shoot Bola Basket Berbasis Drill Pada Mahasiswa Pjkr Fik-Unimed Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 99–103. <https://doi.org/10.24114/jik.v21i1.34466>

Idris, A., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Kunci, K. (2019). Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(2), 16–18.

Krause, J., & Nelson, S. (2018). *Basketball skills and drills*. Human Kinetics.

Kusuma, D. W. C. W. (2018). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian 2018 Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah*, 0(September), 2016–2018. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/Prosiding/article/view/423/408>

Kusuma Wardhana, K. F. J., & Hartini. (2022). Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Latihan Shooting Secara Continue Terhadap Freethrow Dalam Permainan Bola Basket Di Bison Patriot Academy Kabupaten Sragen. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 29–40. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1775>

Maulana Iqbal, Agustanico Dwi Muryadi, & Karlina Dwijayanti. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan One Hand Set Shoot Dan Two Hand Set Shoot Terhadap Tembakan Bebas (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Balka Club Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 57–71. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1642>

- Meica, Meica Br Ginting, and Jan Bobby Nesra Barus. "Pengaruh Latihan Chair Shoot dan On Your Back Shooting Terhadap Peningkatan Hasil Free Throw Atlet Basket Putri Isoiki Muda Tahun 2024." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 12.2 (2024): 217-225.
- Mulya, U. T. (2025). *Jurnal Pengabdian Dosen*. 1(2), 30–34.
- Munar, H., Usni, M., & Hasibuan, Z. (2018). Pengaruh Latihan Depth Jump Over Hurdle Terhadap Kemampuan Rebound Bolabasket Tim Basket Putra Fik Unja. *Jurnal Cerdas Sifa*, 27(2), 27–33. <https://online-journal.k.unja.ac.id/cps/article/view/6220>
- Mustain, A. Z., & Mursidi, A. (2021). Pengaruh Latihan Mendorong Bola Basket Ke Atas Terhadap Peningkatan Pasing Atas Pada Olahraga Ekstra Kurikuler Bola Voli Sma N 1 Bangorejo Tahun Pelajaran 2018/2019. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(1), 1–5.
- Okazaki, V. H. A., Rodacki, A. L. F., & Satern, M. N. (2015). A review on the basketball jump shot. *Sports Biomechanics*, 14(2), 190–205. <https://doi.org/10.1080/14763141.2015.1052541>
- PERBASI. (2010). *Peraturan Resmi Bola Basket 2010. Gambar 1*, 1–84.
- Putra, N. B. K. A., & Sudarso. (2014). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume*, 02(03), 761–764.
- Ramadhan, A. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Gerak Shooting Bola Basket Sesuai Dengan Konsep BEEF. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 105–117. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.354>
- Reliana, E., & Herdyanto, Y. (2020). Analisis Gerak Kinetik Free Throw Bola Basket (Studi Pada Mahasiswa Ukm Bola Basket Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/35701>
- Reras, R. C., Putro, W. A. S., Harmaman, H., Sugiono, S., Istiyono, I., & Widiyaningsih, W. R. (2024). Pengaruh Latihan Push-UP Terhadap Akurasi Shooting Three-Point Dalam Bola Basket pada UKM Basket Unimuda Sorong. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 526–530. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.560>
- Rubiana, I. (2017). *Seri Pendidikan ISSN 2476-9312 PENGARUH PEMBELAJARAN SHOOTING (FREE THROW) DENGAN ALAT BANTU RENTANGAN TALI TERHADAP HASIL SHOOTING (FREE THROW) DALAM PERMAINAN BOLA BASKET Kata Kunci: Pembelajaran, Shooting, Alat bantu, Bola basket Seri Pendidika*. 3(2), 248–257.

- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Penulis: Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or.*
- Sandika, G. A. (2018). Perbandingan Ketepatan One Hand set Shoot dan Two Hand Set Shoot pada Tembakan Bebas dalam Permainan Bola Basket Siswa SMA N 1 Torue. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(3), 1–14.
<https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1320569&val=727&title=PERBANDINGAN KETEPATAN ONE HAND SET SHOOT DAN TWO HAND SET SHOOT PADA TEMBAKAN BEBAS FREE THROW DALAM PERMAIAN BOLA BASKET SISWA SMA N 1 TORUE>
- 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%0A>
<https://www.ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/pgsd/article/viewFile/721/647>
- Sattler, T., Sekulic, D., Hadzic, V., Uljevic, O., & Dervisevic, E. (2012). Vertical jumping tests in basketball: Reliability and validity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2651–2658.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31823f8caa>
- Sitepu, I. D. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Chair Shooting, Latihan Jump Shoot Di Depan Rintangan Dan Jump Shoot Warm Up Terhadap Hasil Jump Shoot Klub Bola Basket Angsapura Medan. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 15.
<https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11910>
- Stiawan, I. (2023). Pemahaman Hasil Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Satu Tangan Dan Dua Tangan Terhadap Penilaian Pembelajaran Shooting Pada Siswa Kelas 8 Di SMPN 34 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2023.
- Sudjana. (2021). *METODA STATISTIKA* (Edisi ketu). PT.TARSITO BANDUNG.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUALITATIF KUANTITATIF DAN R&D* (sutopo (ed.)). alfabeta.
- Susanto, Y. R., & Nurharsono, T. (2012). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Klub Putra Dukun. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport H*, 3(1), 243–248.
- Teguh Dwi Prasetya. (2019). Model Latihan Passing Bola Basket Berbasis

- Permainan Untuk Pemula Tingkat SMP. *Riskesdas 2018*, 3(2), 103–111.
- Temmassonge, A. (2020). *Menggunakan Variasi Latihan Pada Peserta Didik*. 55–64.
- Umniyah, Z. N., Mulyana, D., & Novian, G. (2020). Pengaruh Modifikasi Tinggi Ring Basket Terhadap Peningkatan Teknik Tembakan Bebas (Free-Throw Shoot) Dalam Permainan Bola Basket. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 218–226. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.12>
- Vidiaflorencia, Regina. "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 (2023): 256-271.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>
- Wismanadi, H. (2019). Analisis Keberhasilan Free Throw Pada Atlet Bolabasket Putra IKOR UNESA Ditinjau Dari Segi Biomekanika. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 36. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p36-43>
- Wissel, H. (1996). *Bolabasket : Langkah Untuk Sukses*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Wissel, H. (2000). *Steps to Success Basketball*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Wiyaka, I., Hasibuan, N., & Adhikahriani. (2020). *Development of Basketball Skills Test Based on Shooting Techniques for Sport Sciences Students*. 23(UnICoSS 2019), 91–94. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.028>
- Yoga, I. K. I. A. A., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Efektivitas Strategi Pembelajaran Kooperatif Terhadap Penguasaan Teknik Pivot Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(8), 596–605. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i8.1049>
- Zulkifli, Nirwandi, Neldi, H., & Marta, A. I. (2022). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasketsiswa Sma Pembangunan Laboratoriumuniversitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(7), 168–175.