

DAFTAR PUSTAKA

- Arnandho, L. (2017). *Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Rinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul*. Development Studies Research, 3(1), 43. <http://doi.org/10.1080/16070658.2018.1448503>
- Belomo, David. (2010). *Kettlebell Training For Athletes*. ISBN: 978-0-07-163588-2, MHID: 0-07-163588-2.
- Bintang, P. (2024). *Perbandingan Pengaruh Latihan Variasi Medicine Ball Dan Resistance Band Terhadap Hasil Ketepatan Fast Bowling Pada atlet Cricket Kota Jambi*. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Bompa, Tudor O .2009.*Periodizatton: Theory And Methodology Of Training*. Fifth Edition.UAS: Sherinda Books
- Bompa, T. O. (1994).*Theory and methodology of training*.Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Davieri, G. R. E., Mulyana, D., Rismayadi, A., & Pitriani, P. (2022). *Pengaruh Latihan Pliometrik Medicine Ball dan Latihan Dumbbell Terhadap Power Otot Lengan dalam Olahraga Bola Basket*. *Physical Activity Journal*, 3(2), 161. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5531>
- Dicus, J. R., Holmstrup, M. E., Shuler, K., Rice, T., Raybuck, S., & Siddons, C. (2018). *Stability of Resistance Training Implement alters EMG Activity during the Overhead Press*. *International Journal of Exercise Science*, 11(1), 708–716. <https://doi.org/10.70252/cudk5288>
- Dinata, L. (2019). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket*. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Gentil, P., Oliveira, E., & Bottaro, M. (2011). *Effects of the pullover exercise on the pectoralis major and latissimus dorsi muscles as evaluated by EMG*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(11), 3125–3130.
- Harista, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). *Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun*. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 51. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i1.3409>
- Heryana, A. (2020). *Hipotesis Penelitian*. *Eureka Pendidikan*, June, 1. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>

- Ilham. (2011). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Pemain Bola Basket Siswa Smp N 11 Kota Jambi*. 13, 13–18.
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2022). *Dampak Metode Pemanasan Neuromuscular Five+ Terhadap Kemampuan Fleksibilitas Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 31–36. <https://doi.org/10.21009/jsce.06105>
- Irmawati. (2020). *Tahan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter (Studi Pada Atlet Panahan Perempuan NPC (National Paralympic Committee Of Indonesia))* SKRIPSI.
- Izza, M., Runasari, R., & Ariesna, R. (2024). *The Influence Of Medicine Ball Training On Chest Passes Of*. 10(1), 1–13.
- Kumar, K. (2020). *Combined training effects of battle rope and kettlebell training on selected physiological variables among basketball players*. XII(0886),
- Lumintuarso, Ria. 2015. *Teori Kepelatihan Olahraga, Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKOR)*.
- Muhamad Abdurrochim, P. D. (2022). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Latihan Push Up Terhadap Hasil Tolak Peluru Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 24 Samarinda Tahun Pelajaran 2021/20*. *Cendekia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 139–147. <https://cendekia.ikipgrikaltim.ac.id/index.php/cendekia/article/view/181>
- Marchetti, P. H., & Uchida, M. C. (2011). *Effects of the pullover exercise on pectoralis major and latissimus dorsi muscles as evaluated by EMG*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(12), 341–347.
- Nidzam, M., Jawis, M., Malik, A. A., & Sivanesan, S. (2022). *Effects of 8-week medicine ball training on physical performance among basketball players*. 6(5), 1307–1319.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia
- Pirngadhi, S. (2016). *Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Bola Basket Menggunakan Media Jaring Laba-Laba Pada Siswa Kelas V Sdn Ciandong Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun 2016*.
- Rosti, R. (2023). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Passing Chest Pass Bola Basket Siswa Smp Negeri 13 Kolaka Utara*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.24114/jpor.v9i1.46526>

- Safitri, R. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswi Ekstrakurikuler Mts.Bustanul Ulum Pekanbaru*. 1–36.
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Penulis: Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or*.
- Sari, D., & Purnomo, M. (2023). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Chest Throw Dan Medicine Overhead Throw Terhadap Kekuatan Otot Lengan*.
- Salonia, M. A., Chu, D. A., Cheifetz, P. M., & Freidhoff, G. C. (2004). *Upper-body power as measured by medicine-ball throw distance and its relationship to classification in men's basketball players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 555–560.
- Setyawan, L. (2023). *Pengaruh Model Latihan Kettlebell Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Permainan Bola Basket Unit Aktivitas Basketball Universitas Negeri Malang 2023*. 1–23.
- Susanto, Y. R., & Nurharsono, T. (2022). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Pada Klub Putra Dukun Basketballl Magelang Tahun 2021*. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 243–248. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53437>
- Tery, W. (2020). *Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen Tahun 2017*. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 8(2), 274–282. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Trength, S., Ower, P., Ndurance, E., Anocchia, P. A. M., Pierer, D. A. K. S., Ufkin, A. D. K. S. L., & Inichiello, J. A. M. (2013). *T Ransference Of K Ettlebell T Raining*. 27(2), 477–484.
- Trinanda, A., Dwi Septian, M., & Triyanto, T. (2024). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Dalam Permainan Bola Basket*. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE) e-ISSN : 3046-790X*, 3(1), 29–34. <https://doi.org/10.30604/ajope.v3i1.1669>
- Wibisono, A. A., Wahyudi, U., Fitriady, G., & Januarto, O. B. (2023). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Passing, Shooting, Dribbling Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler*. *Sport Science and Health*, 5(7), 713–722. <https://doi.org/10.17977/um062v5i72023p713-722>
- Wissel, Hal. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.